

వైద్య కళాశాలల పూర్తి యాజమాన్యం ప్రభుత్వానిదే

-అవి ప్రభుత్వ ఆస్తులు.. నిర్వహణ మాత్రమే ప్రైవేటు వ్యక్తులకు -

మెరుగైన విద్యకు 'పీపీసీ'నే ఉత్తమమని పార్లమెంటరీ స్టాయి సంగఘం సుష్టం చేసింది -అందుకే ఈ విధానంలో ముందుకు వెళుతున్నాం

కొత్తగా నిర్మించే ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల మీద యాజమాన్యం, పెత్తనం పూర్తిగా ప్రభుత్వానికే ఉంటాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సుష్టం చేశారు. అవి ప్రభుత్వ ఆస్తులని..నిర్వహించేది మాత్రమే ప్రైవేటు వ్యక్తులని తేల్చిచెప్పారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మెరుగైన విద్య, సేవలు కావాలంటే ఆసుపత్రులు, కళాశాలల నిర్మాణానికి పీపీసీ విధానమే ఉత్తమమని పార్లమెంటరీ స్టాయి సంగఘమే చెప్పిందని గుర్తుచేశారు. ఈ విధానంతో అత్యుత్తమ రహదారులు, విమానాశయాలు వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. పీపీసీ విధానంలో ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల నిర్మాణాన్ని కావాలనే కొందరు రాజకీయం చేస్తున్నారని, 'ప్రైవేటు' అంటూ ప్రజల్ని మభ్యపెట్టాలని చూస్తున్నారని మండిపడ్డారు. విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లివారి కళాక్షేత్రంలో సోమవారం నిర్వహించిన అమరజీవి పాట్లీశ్రీరాములు ఆత్మార్పణ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. 'సంపద సృష్టించడానికి ఏకైక విధానం పీపీసీనే. ఉదాహరణకు రహదారుల్ని ఈ విధానంలో నిర్మిస్తాం. 10-20 ఏళ్లు ప్రైవేటు వాళ్లు వాటిని నిర్వహించి..మళ్ళీ ప్రభుత్వానికి అప్పగిస్తారు. అవి ప్రభుత్వ ఆస్తులు..నిర్వహించేది ప్రైవేటు వ్యక్తులు. అందుకే పీపీసీ విధానంలో ముందుకు వెళు తున్నాం' అని చంద్రబాబు సుష్టం చేశారు. 'వైకాపా ప్రభుత్వం తెచ్చిన మూడు రాజధానులు. మహాకుట్ర.. ఆసలు రాష్ట్రానికి రాజధానే లేకుండా చేశారు. ప్రపంచం ముందు మనల్ని అపహాస్యం చేశారు. రాజధాని పేరు ఎవరైనా అడిగితే చెప్పలేని పరిస్థితి తెచ్చారు' అని చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. ఇప్పుడు గర్వంగా 'మా రాజధాని అమరావతి' అని చెప్పగలుగుతున్నామన్నారు. 'ఎంతో మంది మేధావులు రాష్ట్రానికి వన్నె తెచ్చారు. మన దురదృష్టం.. శాశ్వత చిరునామా లేకుండా అటూఇటూ తిరిగాం. మద్రాసులో కొన్ని రోజులు, తర్వాత కర్నూలులో, హైదరాబాద్లో ఉన్నాం. మళ్ళీ ఇప్పుడు అమరావతిని భావితరాల కోసం ప్రపంచం మెచ్చే నగరంగా నిర్మిస్తున్నాం. అమరావతే కాదు..విశాఖ, తిరుపతి నగరాలనూ అలాగే తయారు చేస్తాం. అధికార వికేంద్రీకరణ



కాదు..అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణ చేసి..తెలుగు జాతిని అభివృద్ధి చేస్తాం. విశాఖ కేంద్రంగా ఉత్తరాంధ్ర, తిరుపతి కేంద్రంగా రాయలసీమను అభివృద్ధి చేస్తాం' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 18 నెలల్లో రూ.21 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు సాధించిన ఏకైక రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. 'ఇటీవల ఆర్థిక నివేదిక దేశంలోనే ఎక్కువగా పండ్లు పండించే, చేపలు ఉత్పత్తి చేసే నం.1 రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ అని పేర్కొంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు మారాయి. దానికి తగ్గట్టు ముందుకు వెళుతున్నాం. వ్యవసాయంతో పాటు పరిశ్రమలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం. గతంలో హైదరాబాద్ ను నాల్గో ఎకానమీకి చిరునామా చేశాం. ఇప్పుడు మన రాష్ట్రంలో దాన్ని మరో స్థాయికి తీసుకెళుతున్నాం' అని చంద్రబాబు తెలిపారు. మీ గుర్తింపే.. మరో పది మంచి పనులు చేయడానికి స్ఫూర్తి.. ప్రజలు పాజిటివ్గా ఆలోచించి.. మేం చేసిన పనులను గుర్తించి, పది మందికి చెబితే.. అది మాకు పెద్ద ట్రానిక్. మరో పది మంచి పనులు చేయడానికి స్ఫూర్తి. చేసిన పని మరచిపోతే మాకు నీరసం వస్తుంది. రాజకీయ నాయకుడు మంచి పాలసీలు తెస్తే.. అభినందించాలి.తప్పుడు పాలసీలు తెస్తే ఖండించాలి. రాష్ట్రాభివృద్ధి నా ఒక్కడి ఘనతే కాదు...ఎన్నోయే, ప్రధాని మోదీ, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ లది కూడా.

రహదారులపై ప్రమాదాల నివారణకు జాతీయ స్థాయి మార్గదర్శకాలు

దిల్లీ: జాతీయ రహదారులు, ఎక్స్ ప్రెస్ వేస్ పై ప్రమాదాలను నివారించేందుకు జాతీయ స్థాయిలో మార్గదర్శకాలు అవసరమని సుప్రీంకోర్టు అభిప్రాయపడింది. రహదారుల వెంబడి అక్రమంగా వెలుస్తున్న దాబాలు, రెస్టారెంట్లు కారణంగానే ఎక్కువ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని ఈ అంశంపై విచారణ జరుపుతున్న జస్టిస్ జె.కె.మహేశ్వరి, జస్టిస్ విజయ్ చిప్కోయేల ధర్మాసనం పేర్కొంది. ఇలాంటి అక్రమ నిర్మాణాలను తొలగించే అధికారం ఎవరికి ఉంటుందని జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ (ఎన్ హెచ్ ఏఐ) తరపున హాజరైన సాలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతాను ప్రశ్నించింది. వీటిని నియంత్రించుకున్న చట్టబద్ధమైన నిబంధనలను తెలియజేయాలని, దీంతో పాటు వాటి అమలుకు ఇప్పటి వరకూ తీసుకున్న చర్యలను వివరించాలనీ ఆదేశించింది. రహదారుల చెంత అక్రమ నిర్మాణాలను తొలగించే అధికారం ఎన్ హెచ్ ఏఐకు ఉంటుందని సాలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా తెలిపారు. అయితే, సాధారణంగా స్థానిక జిల్లా కలెక్టర్ కు అధికారం ఉంటుందని, క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది, పోలీసుల ద్వారా వాటిని కలెక్టర్ నియంత్రించ వచ్చని వెల్లడించారు. జాతీయ రహదారులు, ఎక్స్ ప్రెస్ వేస్ వెంబడి సర్వీసు రోడ్లు ఉంటున్నాయని, వాహనాలను అక్కడ నిలపవచ్చని కోర్టుకు నివేదించారు. దీనిపై ధర్మాసనం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ.. ఆ ఏర్పాట్లు దేశమంతటా లేవని పేర్కొంది. ప్రమాదాలకు బాధ్యతను



స్థానిక గుత్తేదార్ల మీద, యంత్రాంగం మీద వేయడానికి చూస్తున్నారని తెలిపింది. జాతీయ రహదారుల వెంబడి ఉన్న అక్రమ కట్టడాలకు సంబంధించి తీసిన గూగుల్ చిత్రాలను ఈ కేసులో అమికన్ క్యూరీగా ఉన్న సీనియర్ న్యాయవాది ఎ.ఎన్.ఎస్ నాదక్కిర్ ధర్మాసనానికి సమర్పించారు. గత నెలలో రాజస్థాన్ లోని జాతీయరహదారిపై ఆగి ఉన్న ట్రక్కును టెంపో ట్రావెలర్ ఢీకొట్టిన దుర్ఘటనలో 10 మంది మహిళలు, నలుగురు చిన్నారులు సహా 15 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ కేసును సుమోగా్ తీసుకున్న సుప్రీంకోర్టు.. విచారణ జరుపుతోంది.

సీబీసీగా రాజ్ కుమార్ గోయల్ ప్రమాణం

-8 మంది నూతన కమిషనర్లు కూడా..

దిల్లీ: సమాచార ప్రధాన కమిషనర్ (సీబీసీ)గా మాజీ ఐఎస్ అధికారి, న్యాయశాఖ మాజీ కార్యదర్శి రాజ్ కుమార్ గోయల్ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము రాష్ట్రపతి భవన్ లో ఆయనతో ప్రమాణం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉప రాష్ట్రపతి సి.పి.రాధాకృష్ణన్, కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ తదితరులు హాజరయ్యారు. అనంతరం 8 మంది నూతన సమాచార కమిషనర్లతో రాజ్ కుమార్ గోయల్ కమిషన్ కార్యాలయంలో ప్రమాణం చేయించారు. వారిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన సుధారాణి రేలంగితోపాటు జయవర్మ సిన్హా, స్వాగత్ దాస్, సంజీవ్ కుమార్ జిందాల్, సురేంద్ర సింగ్ మీనా, కుశ్వంత్ సింగ్ సేఫీ, సీనియర్ జర్నలిస్టుల పీఆర్ రమేశ్, అశుతోష్ చతుర్వేది ఉన్నారు. ఇప్పటికే ఆనంది రామలింగం, వినోద్ కుమార్ తివారీ సమాచార కమిషనర్లుగా కొనసాగుతున్నారు. తాజా



నియామకాలతో దాదాపు 9 ఏళ్ల తర్వాత కేంద్ర సమాచార కమిషన్ లో పోస్టులన్నీ పూర్తి స్థాయిలో భర్తీ కావడం విశేషం.

పది రోజుల్లోనే హామీ నెరవేర్చిన పవన్ కల్యాణ్

-చిలకలూరిపేటలోని పాఠశాలకు సొంత నిధులతో 25 కంప్యూటర్లు, పుస్తకాలు, ఫర్నిచర్ అందజేత

చిలకలూరిపేట: పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేట పట్టణంలోని శ్రీ శారదా జిల్లా పరిషత్తు ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులకు ఇచ్చిన హామీని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పది రోజుల లోపే నెరవేర్చారు. ఈనెల 5న పాఠశాలలో జరిగిన మెగా టీచర్స్ - పేరెంట్స్ సమావేశంలో విద్యార్థుల కంప్యూటర్ ల్యాబ్ కోసం విజ్ఞప్తిచేశారు. దీంతో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తన సొంత నిధులతో 25 కంప్యూటర్లు, గ్రంథాలయానికి 523 పుస్తకాలు, ర్యాక్లు, ఇతర అవసరమైన ఫర్నిచర్ అందించారు. వీటితో పాటు కంప్యూటర్ ల్యాబ్ సుందరీకరణకు మొత్తంగా రూ.25 లక్షలు వినియోగించారు. సోమవారం సాయంత్రం ఎమ్మెల్యే ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు, పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ కృష్ణతేజ, కలెక్టర్ కృత్తిక శుక్లా కంప్యూటర్ ల్యాబ్, గ్రంథాలయాన్ని ప్రారంభించారు. మాట ఇచ్చిన పది రోజుల్లోనే సొంత నిధులతో హామీని నెరవేర్చిన ఉప ముఖ్యమంత్రి



పవన్ కల్యాణ్ సేవలను కొనియాడారు. విద్యార్థులు ఉప ముఖ్యమంత్రి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

స్టార్స్ ప్రాజెక్టు కింద రూ.4,400 కోట్లు ఇవ్వండి

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో విద్యా వ్యవస్థలో వసతుల మెరుగుదల, బోధనా పద్ధతుల్లో ఆధునికీకరణ, యువతకు నైపుణ్య శిక్షణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారం అందించాలని మంత్రి నారా లోకేశ్ పలువురు కేంద్ర మంత్రులను కోరారు. దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్ లో ఉన్న సమస్యలు సందర్భించాలని విన్నవించారు. కొత్తగా పలు డిమాండ్లను, ప్రతిపాదనలను వారి ముందుంచారు. దిల్లీకొచ్చిన లోకేశ్.. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ముగ్గురు కేంద్ర మంత్రులు ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, అశ్వినీ చైన్వ్, జయంత్ చౌధరీలతో సమావేశమయ్యారు. ఆయన వెంట కేంద్ర మంత్రులు రామ్మోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, ఇతర ఎంపీలు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ కేంద్ర మంత్రులకు బాలల రాజ్యాంగ పుస్తక ప్రతిని బహూకరించారు. రాష్ట్రంలోని పాఠశాలల్లో తీసుకొస్తున్న సంస్కరణలపై వీడియోను ఆసక్తిగా తిలకిస్తున్న కేంద్రమంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్. చిత్రంలో నారా లోకేశ్, కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, ఎంపీలు, అధికారులు. నవోదయ స్కూళ్లు .., స్కూల్స్ కిచ్చేవ్వకు అనుమతులివ్వండి. కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ తో భేటీ సందర్భంగా రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు డిమాండ్లను లోకేశ్ వివరించారు. 'సమగ్ర శిక్షా సంస్కరణల్లో భాగంగా చేపట్టిన స్టార్స్ (స్ట్రెండెనింగ్ టీచింగ్- లెర్నింగ్ అండ్ రిజల్ట్ ఫర్ స్టేట్స్) ప్రాజెక్టు కింద రాష్ట్రానికి రూ.4,400 కోట్ల ఆర్థిక సాయం అందించండి. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరిన రూ.1,270 కోట్ల అదనపు నిధులకు ఆమోదం తెలపండి. పీఎం పోషన్ కింద రాష్ట్రంలో 155 స్కూల్స్ కిచ్చే ఏర్పాటుకు అనుమతివ్వండి. 11



జవహర్ నవోదయ విద్యాలయాలు మంజూరు చేయండి. రాష్ట్రానికి ఇటీవల కేటాయించిన 12 కేంద్రీయ విద్యాలయాలను త్వరగా సాకారమయ్యేలా చర్యలు తీసుకోండి' అని విన్నవించారు. గుంటూరు జిల్లా చినకాకానిలో అభివృద్ధి చేసిన మోడల్ ఆటోటెక్ స్కూల్స్ సెంటర్ ప్రారంభోత్సవానికి రావాలని ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ను ఆహ్వానించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల చేపట్టిన వినూత్న కార్యక్రమాలను లోకేశ్ వివరించారు. 'ప్రాథమిక పాఠశాలల పిల్లలు అకడమిక్ అంశాలతో పాటు లెక్కల్లో రాణించేలా ఫౌండేషన్ లిటరరీ, న్యూమరెస్ (ఎఫ్ ఎల్ ఎస్) కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాం. పిల్లల అభ్యుసన సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు క్లికర్ బేస్డ్ ఇంటరాక్టివ్ క్లౌస్ రూమ్ రెస్పాన్స్ సిస్టం ప్రవేశపెట్టాం. బాల్యంలోనే రాజ్యాంగ విలువలు తెలుసుకునేలా ఇటీవల ఆంధ్రప్రదేశ్ స్కూల్ లెజిస్లేషన్ పేరుతో విద్యార్థులతో మాక్ అసెంబ్లీ నిర్వహించాం. పుస్తక రూపంలో బాలల రాజ్యాంగాన్ని ముద్రించి అందించాం. దేశంలో ఎక్కడాలేని విధంగా కడపలో కేంద్రీకృత స్కూల్స్ కిచ్చే ఏర్పాటుచేసి మధ్యాహ్న భోజన వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తున్నాం. నాణ్యత, పాఠదర్శకతను పెంచాం' అని వివరించారు.

స్వప్నమైన వ్యూహంతోనే ఆరోగ్య రంగంలో ఏవ



-లేదంటే దాని ప్రయోజనాలు కోల్పోతాం -దక్షిణ భారత ప్రాంతీయ కార్యశాలలో నిపుణుల వెల్లడి -

ఫిబ్రవరిలో ముసాయిదా రూపొందించనున్న కేంద్రం

అమరావతి: 'భవిష్యత్తులో ఆరోగ్య రంగంపై కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సాంకేతికతను ఎలా వినియోగించుకోవాలో స్పష్టమైన వ్యూహం లేకపోతే దానివల్ల లభించే ప్రయోజనాలు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది' అని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ ఏ) ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతీయ సలహాదారు డాక్టర్ కార్లీక్ అదవా అన్నారు. ఆరోగ్య రంగంలో ఏఐ వినియోగంపై విజయవాడలో నిర్వహించిన దక్షిణ భారతదేశ బహుళ భాగస్వామ్య సమన్వయ ప్రాంతీయ కార్యశాలలో ఆయన ప్రసంగించారు. భారత ప్రభుత్వం ఆరోగ్య రంగంలో ఏఐ వ్యూహాన్ని రూపొందిస్తోందని.. అందుకు సరైన ఆలోచనల కోసం రీజియన్ల వారీగా సదస్సులు నిర్వహిస్తోందన్నారు. నేషనల్ హెల్త్ అథారిటీ అదనపు సీఈవో, ఆయుష్మాన్ భారత్ డిజిటల్ మిషన్ (ఎబీడిఎం) ఎండీ కిరణ్ గోపాల్ మాట్లాడుతూ రోగ నిర్ధారణ, క్లినికల్ నిర్ణయాలు, చికిత్స, ఆరోగ్య సంరక్షణ సామర్థ్యం పెంచితే ఫలితాలు అందుతాయన్నారు. భారత వైద్య పరిశోధన మండలి-

డిజిటల్ హెల్త్ అండ్ డేటా సైన్స్ పరిశోధన జాతీయ సంస్థ (ఐసీఎంఆర్- ఎన్ఐఐఆర్ డీహెచ్ డీఎస్) ప్రతినిధి డాక్టర్ మోనా దుగ్గల్ మాట్లాడుతూ దేశంలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లను సరైన వ్యూహాలు, పాలసీలు, టెక్నాలజీ వినియోగం ద్వారా అధిగమించవచ్చన్నారు. ఆరోగ్య రంగంలో డిజిటల్ కమ్యూనికేషన్ సేవలు చివరి వ్యక్తి వరకు చేరేలా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాల్సి ఉందని చెప్పారు. వైద్యారోగ్య శాఖ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సౌరభ్ గౌర్ మాట్లాడుతూ.. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమిట్ లో ఏఐ ముసాయిదాను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఖరారు చేస్తుందన్నారు. ఈ డ్రాఫ్ట్ ఆధారంగా రాష్ట్రాల స్థాయిలో విడిగా ఆరోగ్య రంగంలో ఏఐ అమలు వ్యూహాన్ని ఖరారు చేస్తామని తెలిపారు. వైద్యారోగ్య శాఖ కమిషనర్ జి.వీరపాండియన్ మాట్లాడుతూ.. ఆరోగ్య రంగంలో ఏఐ వినియోగంపై జాతీయ స్థాయిలో పాలసీ రూపొందించడానికి దేశంలో తొలిసారిగా ఏపీఐ కార్యశాల ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. వైద్యారోగ్యశాఖ అదనపు చీఫ్ సెక్రటరీ సెగిథిల్ కుమార్, అశోక యానివర్సల్ ప్రతినిధి డాక్టర్ అనురాగ్ అగర్వాల్, ఏపీఎంఎస్ఐడీఎస్ ఎండీ గిరీష్, ఎన్ఐఆర్ వైద్యసేవ సీఈవో దినేష్ కుమార్, సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ చక్రధరబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

విత్తనాలే రైతుల జీవికకు ఆయువుపట్టు

సమస్యలను విశ్లేషించి 2025-2025 ను ప్రాధమికంగా సమర్పించేందుకు కేంద్రం రంగం సిద్ధం చేసింది. దీంతో దేశంలో వ్యవసాయ రంగం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు, కొత్తగా వస్తున్న మార్పులు, వాటి ప్రభావాలపై చర్చ ఊపందుకుంది. 1966నాటి విత్తన చట్ట నిబంధనలనూ, 1983నాటి విత్తన నియంత్రణ ఆదేశాలనూ కలిపి ఈ బిల్లుకు రూపకల్పన చేశారు. మార్కెట్లో నకిలీ విత్తనాలను కట్టడిచేసి, అన్యదాతలందరికీ నాణ్యమైన విత్తనాలను అందించాలన్నదే ఈ బిల్లు ప్రధానోద్దేశమని తెలుస్తోంది. నేడు దేశీయ విత్తన వ్యాపారంలో ప్రైవేటు సంస్థల పాత్ర బాగా పెరిగిపోయింది. బయోటెక్నాలజీ పరిశోధనలు, విదేశీ విత్తనాల దిగుమతులు, ఆన్‌లైన్‌లో విక్రయాల మధ్య పాత చట్టాన్ని అమలు చేయడం కష్టతరంగా మారింది. 1970 దశకం తరువాత వ్యవసాయ, వాణిజ్య, సాంకేతిక రంగాల్లో అనేక మార్పులు వచ్చినా, ఈ నిబంధనలు పెద్దగా మారలేదు. ఇటువంటి తరుణంలో తీసుకొస్తున్న కొత్త విత్తన బిల్లు 2025- దేశీయంగా విత్తన సరఫరా ప్రక్రియలను సవీకరించడంతో పాటు పారదర్శకత, నాణ్యత, బాధ్యతలను కచ్చితంగా నిర్దేశించే అవకాశముంది. ముఖ్యంగా విత్తన తయారీదారులు, విక్రేతలతో పాటు సర్పరీలు, వరిక్షలు చేపట్టే ప్రయోగశాలలు వంటి సంస్థలను అధికారికంగా రిజిస్టర్ చేయాలని ఈ బిల్లు నిర్దేశిస్తుంది. విత్తన సంచులపై బ్యాచ్ నంబర్లు, ఎక్కడ తయారైంది, లాబ్ వివరాలు, క్యూఆర్ కోడ్ వంటి ట్రేసెబిలిటీ షీ చర్చల్లో తప్పనిసరిగా ఉంచాలన్న నిబంధనలను ఇందులో పొందుపరిచారు. విత్తనాల నాణ్యత పరిక్షల విషయంలో ఎలాంటి నిబంధనలను అనుసరించాలి? సమానాల పరిమాణం ఎంత ఉండాలి? ప్రైవేట్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్‌లకు గుర్తింపు ఎలా ఇవ్వాలి?... వంటి ప్రమాణాలన్నీ కొత్తబిల్లులో ఉన్నాయి. విత్తనాల నాణ్యతపై రైతుల్లో విశ్వాసాన్ని పెంచడంతో పాటు, నకిలీ విత్తనాల కారణంగా వాటిల్లుతున్న నష్టాలను గణనీయంగా తగ్గించాలన్నది వీటి ఉద్దేశం. విదేశీ విత్తనాల ఎగుమతి, దిగుమతుల విషయంలో కాస్త సడలింపు ఇచ్చినప్పటికీ- క్యూఆర్ టెస్ట్, వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవుల పరిశీలన వంటి భద్రతాంశాలను బలోపేతం చేసుకోవడం ద్వారా జీవవైవిధ్యాన్ని పరిరక్షించాలని కేంద్రం యోచిస్తోంది. నాణ్యతలేని విత్తనాల వల్ల రైతుకు వాటిల్లే నష్టాన్ని మదింపు చేయడంతో పాటు, దానికి సరఫరాదారుడు ఎలా బాధ్యత వహిస్తాడనే విషయాన్నీ బిల్లు వివరిస్తోంది. కేసులా, షిర్యాదుల పరిష్కార మార్గాలూ సవ్యపరిహార చెల్లింపులన్నీ చట్టపరంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. కానీ, తాజా బిల్లుపై రైతులూ చిన్న విత్తన విక్రేతలూ కొందరు నిమిషాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేశీయంగా రైతులు తరతరాలుగా తమ విత్తనాలను తామే సమకూర్చుకుని, వాటిని పొరుగువారితో పంచుకుంటున్నారు. విత్తన మార్కెట్లో ఇలాంటి వారు వ్యవసాయాల్లో లేకపోవచ్చు. కానీ ఎంతో విలువైన, ప్రత్యేకమైన పంగడాలను వారు సహజసిద్ధంగా వినియోగిస్తూ సంతోషిస్తూ వస్తున్నారన్న విషయాన్ని మరచకూడదు. కొత్త బిల్లు వల్ల విత్తనాలకు సంబంధించిన ప్రతి వ్యవహారం రిజిస్ట్రేషన్, లైసెన్సింగ్, లేబలింగ్, ట్రేసెబిలిటీ రూపంలో సంక్షిప్తంగా మారితే- సంప్రదాయంగా వస్తున్న విత్తన వికరణ దెబ్బతింటుందనే ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. పైగా చిన్న విత్తన తయారీదారులు, కో-ఆపరేటివ్‌లు, గ్రామస్థాయి విత్తన విక్రేతలు ఈ కొత్త నియమాలను అనుసరించడానికి అర్థికంగా, సాంకేతికపరంగా సన్నద్ధం కాలేరు. దాంతో బడా విత్తన కంపెనీల ఆధిపత్యం పెరిగి- స్థానిక విత్తన వైవిధ్యం, వాటికి ప్రాధాన్యం తగ్గిపోయి, రైతుల న్యతంత్ర విత్తన వ్యవస్థలు చరిత్రపడిపోతాయన్న భయాందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. నకిలీ విత్తనాల కట్టడికి కఠిన చర్యలు అవసరమే. కానీ అన్నింటినీ ఒకే గాటన కట్టేయడం సమంజసం కాదన్నది కొందరు రైతులు, నిపుణుల భావన. ఎందుకంటే- ప్రకృతి విపత్తులు, వాతావరణ పరిస్థితులు, నిల్వ సమస్యలు వంటివెన్నో విత్తనాల్లో లోపాలకు కారణం కావచ్చు. స్వార్థంతో తాలు విత్తనాలను అంటగట్టే వారిని శిక్షించాల్సిందే. అలాగని ప్రతి విత్తన వైఫల్యాన్నీ మోసంగా పరిగణించి రైతుల్ని, చిన్న వ్యాపారులనూ శిక్షిస్తే, కొత్త చిక్కులు వచ్చిపడతాయి. కాబట్టి తగిన శోధన, క్షేత్రస్థాయి వాస్తవాల ఆధారంగానే చర్యలకు ఉపక్రమించాలి. కొత్త విత్తన బిల్లు సమర్థంగా అమలు కావాలంటే- రాష్ట్రస్థాయి టెస్టింగ్ ల్యాబ్‌లు, ట్రేసెబిలిటీ పరిశోధనశాలలు, షిర్యాదుల పరిష్కార యంత్రాంగాలు, పూర్తిస్థాయి సిబ్బంది అత్యవసరం. కానీ, చాలా రాష్ట్రాల్లో ఇలాంటి మౌలిక వసతులు లేవు. కాబట్టి బిల్లు చట్టంగా రూపుదాల్చినా, ఆశించిన ఫలితాలు అందిరావడం అనుమానమేనన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. విత్తన పరిశ్రమకు చెందిన కొందరు మాత్రం నూతన బిల్లును స్వాగతిస్తున్నారు. విత్తనాల లైసెన్సింగ్, నకిలీ విత్తనాల నియంత్రణకు కఠిన నిబంధనలు తీసుకొచ్చి అన్యదాతలకు నాణ్యమైన పంగడాలను అందిస్తే వేలేసేంటున్నారు. రైతుల అభిప్రాయాలతో పాటు వివిధ రాష్ట్రాల్లోని పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకుని బిల్లును మెరుగుపరచాలనే దిమాండ్లు ఊపందుకున్నాయి. బిల్లులో రైతు విత్తన హక్కులను విస్తృతం చేయడంతో పాటు చట్టాన్ని దశల వారీగా అమలు చేయడం, చిన్న విక్రేతలకు తోడ్పాటు, న్యల్సన్ వడ్డీకి రుణాలు అందివ్వడం, స్థానిక విత్తన భాండారాల ఏర్పాటు వంటి అంశాలను కూడా చేర్చాలంటున్నారు. బిల్లుపై ప్రస్తుతం ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ జరుగుతోంది కాబట్టి... రైతులు, విత్తన విక్రేతలు, వ్యాపారులు, పరిశోధకులు తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించాల్సిన అవసరముంది. దీనిపై సాధారణ ప్రజానీకంలోనూ చట్టసభల్లోనూ సమగ్రంగా చర్చించాలి. ఎందుకంటే, విత్తనాల్లో రైతుల జీవితకళ ఆయువుపట్టు. ఈ విషయంలో చట్టపరంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురైనా... రైతుల సన్మతంతోనే కోల్పోవడంతో పాటు విత్తన వైవిధ్యం దెబ్బతినిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని నూతన బిల్లు కఠిన నియమాలతో పరిమితం కాకుండా- సహకార, మద్దతు వ్యవస్థల ద్వారా అమలు చేయదగినదిగా ఉండాలి. ఆ దిశగా బిల్లుపై ప్రాధమికంగానే వక్షాలన్నీ సమగ్రంగా చర్చించి, ఎలాంటి భయాందోళనలకూ తావివ్వని, రైతులందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన నూతన విత్తన చట్టాన్ని తీసుకొస్తాయని ఆశిద్దాం.

జెడ్పీలో పలువురికి ఉద్యోగోన్నతులు

కాకినాడ: ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా పరిపత్తీల పలుపురికి ఉద్యోగోన్ముఖులు కల్పిస్తూ చైర్మన్ విప్లవ వేణుగోపాలావు నియామక ఉత్తర్వులు అందజేశారు. నలుగురు సీనియర్ సహాయకులకు పరిపాలనా ధికారులుగా, ఐదుగురు జూనియర్ సహాయకులకు ముగ్గురు టైటిస్టలకు సీనియర్ సహాయకులుగా, పది మంది రికార్డు అసిస్టెంట్లకు జూనియర్ సహాయకులుగా ప్రమోషన్లు ఇచ్చారు. ఒకరికి కారుణ్ నియామక ఉత్తర్వులు అందజేశారు. జెడ్పీ సీకెటిలత్తణరావు కూడా పాల్గొన్నారు.



అమరజీవి త్యాగం చిరస్మరణీయం

నెల్లూరు: అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు త్యాగం చిరస్మరణీయుమని కలెక్టర్ హిమాన్ను కుశ్మక పేర్కొన్నారు. కలెక్టర్‌లోలోని తిక్కన ప్రాంగణంలో అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు వర్ధంతిని నిర్వహించారు. అమరజీవి చిత్రపటానికి జేసీ మొగిలి వెంకటేశ్వర్లు, డీఆర్వో విజయకుమారితో కలిసి కలెక్టర్ పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భాష ప్రయుక్త రాష్ట్రాల ఏర్పాటుకు ఆద్యుడు అమరజీవి అన్నారు. ఆయన త్యాగ ఫలితంగానే తెలుగు వారికి ప్రత్యేక ఆంధ్ర రాష్ట్రం ఏర్పాటైందన్నారు. ఆయన జీవితం నేటి యువతకు ఆదర్శనియ్యమ న్నారు. డిపీసీడబ్ల్యూఓ, వెంకటలక్ష్మమ్మ, జెడ్పీ సీఈఓ శ్రీధర్ రెడ్డి, డివీఓ చనుమతి, సర్ప్యే డిడి నాగేశ్వర, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విద్యుత్ పాదుపుపై విస్తృతంగా ప్రచారం

కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్

పాదేరు: విద్యుత్ పొదుపుపై గిరిజన గ్రామాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని కలెక్టర్ ఎ.ఎస్.దినేష్కుమార్ విద్యుత్ వంపిణీ సంగతి అధికారులను ఆదేశించారు. ఇంధన పొదుపు వారోత్సవాల ప్రచార స్పోన్సర్లను కలెక్టర్‌లతో కలెక్టర్ ఆవిష్కరించి, రృణిని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలంతా విద్యుత్ పొదుపుపై అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలని తెలిపారు. అనంతరం కలెక్టర్‌నుంచి పాతబస్టాండ్ అంబేద్కర్ సెంటర్ వరకు ఇంధన పొదుపు వారోత్సవాల రృణి అనుమతించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్పీ సునీతబెర్దర్, విద్యుత్ వంపిణీ సంగతి ఎన్ఎస్జి.ఎస్.ప్రసాద్, ఈఈ ఎల్.సి.పావ్.పాపిరెడ్డి, మేజిగోపాల్, ఎఫ్ శ్యామలరావు, పీవీ కిరణ్కుమార్



ఏడీ భాస్కరరావు, పాడేరు, చింతపల్లి, అరకులోయ ఆపరేషన్
ఏడీఈలు ప్రసాద్, రాంబాబు, శ్రీనివాస్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రపతి పర్యటనపై సమీక్ష

రేడిగుంట: భారత రాష్ట్రపతి ప్రొఫెసర్ రమణామిర్యం అంబేద్కర్ గవర్నర్ అబ్దుల్ నసీర్ తిరుపతి జిల్లా పర్వత సందర్భంగా రేడిగుంట విమానాశ్రయంలో కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్, ఎస్పీ సుబ్బారాయుడు, అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భారత రాష్ట్రపతి తమిళనాడు రాష్ట్రం వేలూరు జిల్లాలోని స్వర్ణ దేవాలయం దర్శనార్థం రేడిగుంట విమానాశ్రయం చేరుకుని, అక్కడి నుంచి పాలెకాశ్చర్ ద్వారా వేలూరు వెళ్లి అమ్మవారిని దర్శింపకుంటారని తెలిపారు. అనంతరం తిరిగి రేడిగుంట విమానాశ్రయం చేరుకుని హైదరాబాద్ కు తిరిగి అతిథి గుండు ప్రయాణం కానున్నారున్నారు. ఇంటిలిజెన్స్ అధికారి నాగిబాబు, అడిషనల్ ఎస్పీలు రవీంద్ర మనోహరానాగి, శ్రీనివాసరావు, నాగభూషణ రావు, వెంకటరాముడు, శ్రీకాళహస్తి ఆర్టీఓ భానుప్రకాష్ విమానాశ్రయ డైరెక్టర్ భూమినాథన్, సీఎస్ఎస్ఎఫ్ అనురాగ్ యాదవ్, ఐబీ అధికారి శిరీష్, డిఎస్పీలు రామ



చంద్రశేఖర్, భక్తవత్సలం, రామకృష్ణ, చిరంజీవి, ప్రసాద్, రాంబాబు, అంకారావు, వెంకటనారాయణ, డీఎఫ్ఓ రమణయ్య పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి మళ్ళీ ఆధార్ ప్రత్యేక శిబిరాలు

తిరుపతి : విద్యాధుల కోసం పాఠశాలల్లో మళ్లీ ఆధార్ ప్రత్యేక శిబిరాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని గ్రామ,పార్లమెంటు సచివాలయాల జిల్లా అధికారి జీవీ నారాయణరెడ్డి వెల్లడించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 86,141 మంది పిల్లలు ఆధార్లో బయోమెట్రిక్ కిలను సవీకరించాల్సి ఉందన్నారు. అయితే గత నెల నవంబర్లో జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ఆధార్ బయో శిబిరాల్లో కేవలం 11,796 మందికి మాత్రమే బయోమెట్రిక్ సవీకరణ హార్డ్ చేసినట్లు స్పష్టం చేశారు. దీంతో పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక ఆధార్ శిబిరాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.



హెల్మెట్ బాధ్యత కాదు భద్రత

-హెల్మెట్ అవగాహనకు 700 బైకులతో ర్యాలీ

- జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, ఎస్పీ సుబ్బరాయుడు

తిరువతి: హెల్మెట్ అనేది బాధ్యత కారు అది భద్రత అని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తు చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, ఎస్సీ సుబ్బారాయుడు సంయుక్తంగా పేర్కొన్నారు. పోలీస్ పెరేడ్ గ్రౌండ్ నుంచి టోనీక్లబ్ వరకు హెల్మెట్ టైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఇందులో సుమారు 700 మంది పోలీసులు పాల్గొని, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం ట్రాఫిక్ పోలీసులకు హెల్మెట్లు పంచివీ చేశారు. అంతకుముందు కలెక్టర్, ఎస్సీ మాట్లాడుతూ తిరువతి జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించడం, ప్రజల్లో భద్రతా చైతన్యాన్ని మరింతగా పెంచడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా పోలీసు యంత్రాంగం చర్యలు చేపడుతుందన్నారు. ఇటీవల ట్రాఫిక్ వాహనాల ప్రమాదాలు పెరుగుతున్న సేద్యంలోని ప్రాధాన్యత నివారణకు హెల్మెట్ వినియోగం అత్యంత కీలకమని అవగాహన కల్పిస్తున్నారని చెప్పారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ట్రాఫిక్ పోలీసులు, లా అండ్ ఆర్డర్ పోలీసులు, బీట్ సిబ్బంది నేరుగా రంగంలోకి దిగారన్నారు. జిల్లాలో అమలులో ఉన్న నో హెల్మెట్ నో పెట్రోల్ నిబంధన



ప్రకారం హెల్మెట్ లేకుండా వచ్చేవారికి పెట్రోల్ బంకుల్లో ఇంధనం ఇవ్వకూడదని ఆదేశించారు. అలాగే నో హెల్మెట్ నో రైడ్ కార్యక్రమం ద్వారా చిన్న రూరాలకై నా హెల్మెట్ లేకుండా ప్రయాణించకూడదని, వాహనం నడిపే వారు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలనే నందేశాన్ని బలంగా ప్రచారం చేస్తున్నామన్నారు. ద్విచక్ర వాహనం నడిపే ప్రతి వ్యక్తితోవాటు, వెళ్ళక కుర్చునే వ్యక్తి కూడా తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ను ధరించాలని సూచించారు.

పరికరాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలి

తిరుపతి: పరిశోధనలకు కేంద్రమైన ప్రయోగశాలల్లో పరికరాల నిర్వహణపై పరిశోధకులు తగిన అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామంత్రి వైస్ చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ ఎన్ విజయభాస్కర్రావు కోరారు. ఎస్సీ యూనివర్సిటీ ఫిజిక్స్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో ల్యాబ్ మేటీరియల్పై వారం రోజులు జరిగే స్కిల్ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రామ్ను వర్చిటీలోని సెనెట్ హాల్లో ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసి మాట్లాడుతూ గొప్ప పరిశోధన కేంద్రాలు, యూనివర్సిటీల్లో ఎంతో విలువైన ప్రయోగశాలలు అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. ముంబై వెస్ట్రన్ రీజిసెన్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ఆఫ్సైన్స్ సెంటర్ సీనియర్ టెక్నికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ పరికరంపై అవగాహన ఉన్నప్పుడే పరిశోధకులు సక్రమంగా సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు. ఎస్సీయూ రెకార్డ్ ప్రొఫెసర్ సీపావ్



అప్పారావు , ఫిజిక్స్ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ దేవప్రసాదరాజు, రిజిస్ట్రార్ భూపతి నాయుడు, కో-ఆర్డినేటర్ ప్రొఫెసర్ దేవప్రసాదరాజు, ప్రొఫెసర్ హేమ, డ్రిస్టివల్ పద్మావతి పాల్గొన్నారు.

వెంటనే అయిపోవాలనే తొందరవద్దు..

స్లోగా చేస్తూ మనస్ఫూర్తిగా ఆస్వాదించండి! మంచి స్పాట్ ఎంచుకున్నాక ఏదో తొందరపడి గబా గబా కానిచ్చేస్తే ఫలితం ఉండదు. పైగా ఇలా చేస్తే మంచి అవకాశాన్ని మిస్ చేసుకున్నామనే ఫీలింగ్ వెంటాడుతుంది. కాబట్టి అలా జరగకూడదు అంటే.. స్లోగా చేస్తూ.. ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదించాలి. అప్పుడే మీరు చక్కటి అనుభూతికి లోనవుతారని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం చెప్పుకోబోయేది దేని గురించి అనుకుంటున్నారా?.. విహార యాత్రల్లో స్లో అండ్ సోలో ట్రావెలింగ్ ఔట్రిచ్స్ గురించి. సోలో ట్రావెలింగ్ అంటే ఒంటరి ప్రయాణం అని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ప్రజెంట్ 'స్లో ట్రావెలింగ్' కూడా ట్రెండింగ్లో ఉంది.



ఒంటరిగా కొనసాగిస్తే 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' అంటారు. అనువైన.. అందమైన ప్రదేశాలు: 'స్లో సోలో ట్రావెలింగ్'కు అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలు మనదేశంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా అసోంలోని బ్రహ్మపుత్ర రివర్ మధ్యలో ఉండే అందమైన మజారి ఐల్యాండ్ ప్రస్తుతం సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయడానికి మంచి స్పాట్గా టూరిస్టు నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దీంతోపాటు అరుణాచల్ ప్రదేశ్లో ఎగుడూ దిగుడు కొండల మధ్య ఉండే మెచుకా ప్రాంతం కూడా సోలో అండ్ స్లో ట్రావెలింగ్కు అనుకూలంగా ఉంటుంది. మరో అందమైన పర్యాటక ప్రదేశం, విహార యాత్రీకులను కట్టి పడేసే ప్లేస్ అందమాన్ జిల్లాలోని, సోలో స్లో ట్రావెల్ చేయాలనుకునే వారికి ఇవి మంచి స్పాట్స్. అలాగే దార్జిలింగ్లోని గైన్బర్న్ టీ ఎస్టేట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనాలిలో ఉన్న నార్డ్ ఎస్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, కేరళ రాష్ట్రంలో పెరియార్ నదీ తీరాన ఉండే క్రాంగ్ నోర్ హిస్టరీ కేఫ్ వంటివి 'సోలో స్లో ట్రావెలింగ్' చేసేవారికి అనువైన, అందమైన ప్రదేశాలుగా వర్ధిల్తున్నాయి.

పాట్ల కొవ్వను త్వరగా తగ్గించుకోవాలా..?

బరువు తగ్గడానికి, పొట్ట కొవ్వను తగ్గించుకోవడానికి చాలా కష్టపడి వ్యాయామం చేయాలి. కానీ, కొన్ని మూలికలు బరువు తగ్గడానికి కూడా మీకు సహాయపడతాయి. బొడ్డు కొవ్వను కరిగించడంలో మీకు సహాయపడటానికి ఇక్కడ కొన్ని సాధారణ, చిట్కాలు బరువు తగ్గించేందుకు బెస్ట్ నివారణలుగా పనిచేస్తాయి. 1. వెల్లుల్లి :- వెల్లుల్లి వంటి సహజ వంటగది మూలికలు వివిధ ఆహారాల రుచి, వాసనను మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. వెల్లుల్లిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్ మరియు ఇతర విటమిన్లు, మినరల్స్ బెట్టి ఫ్యాట్ బర్న్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. 2. దాల్చినచెక్క తేనె టీ :- దాల్చినచెక్క తేనె టీలో ఉండే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు దీనిని పోషక ఆహారంగా చేస్తాయి. సాధారణ వ్యాయామంతో పాటు దాల్చిన చెక్క తేనె టీ తాగడం వల్ల శరీరంపై దీర్ఘకాలిక సానుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయి.3. తేనెతో నిమ్మకాయ నీరు :- రోజూ ఉదయాన్నే నిమ్మరసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. తేనె ఒక సహజ స్లీపింగ్, దాని రుచిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మకాయ నీటిలో చేర్చవచ్చు.4.పెరుగు :- పెరుగు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మీ శరీరంలోని పొట్ట కొవ్వను కరిగించి జీవక్రియను పెంచుతుంది. యోగర్ట్



ప్రోబయోటిక్స్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, మినరల్స్ అద్భుతమైన మూలం. ఇది గట్ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది.5. చియా విత్తనాలు :- చిట్టమిస్తు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పొటాషియం, మరెన్నో శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అంశాలకు చియా గింజలు మంచి మూలం. చియా విత్తనాలు మీరు తక్కువ తిన్నా కూడా కడుపు నిండుగా ఉంచడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రుగ్గుతగా మారుతున్న అతి భావోద్వేగాలు

మనుషులన్నాక భావాలు, భావోద్వేగాలు సహజం. ఆయా పరిస్థితులు, సందర్భాలను బట్టి ఇవి వ్యక్తం అవుతుంటాయి. వీటివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. పైగా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి. కాకపోతే సమయం, సందర్భంలేని అతి భావోద్వేగాలే అనర్థదాయకమని, మానసిక రుగ్గుతకు నిదర్శనమని నిపుణులు చెబున్నారు. ఈ విధమైన ఓవర్ ఎమోషనల్ అండ్ బిహేవియర్స్ 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా పేర్కొంటున్నారు. విచిత్ర ప్రవర్తన: అతి భావోద్వేగాలతో కూడిన ప్రవర్తన ఒక రుగ్గుతగా మారితే బాధిత వ్యక్తులు సంతోషంగా ఉండాల్సిన సమయంలో వెక్కి వెక్కి ఏడ్వడం, బాధపడటం వంటివి చేస్తారు. అదే బాధాకర సమయాల్లో హ్యాపీగా ఉండటం, సందర్భం లేకుండా నవ్వుడం వంటి ప్రవర్తన వీరిలో కనిపిస్తుంది. ఇది రెండు వార్తాలకు మించి కొనసాగడాన్నే మానసిక నిపుణులు 2015లో మొదటిసారిగా 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గా నిర్ధారించారు. దీనిబారిన పడిన బాధితులు చెప్పిందే చెప్పడం, చేసిందే చేయడం వంటి విచిత్ర ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటారు. అతి భావోద్వేగ సందర్భాలు: కొందరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు సంభవించే కదలికలవల్ల కూడా ఏదో ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుందని అనుకుంటారు. బస్సు కిందపడి చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు. అలాగే మరికొందరు తమ కుటుంబంలో, బంధువుల్లో ఎవరైనా చనిపోతే తాము కూడా చనిపోతామేమోనని ఊహించుకొని అతి భావోద్వేగానికి లోనవుతుంటారు. ఇంకొందరు నిద్రలో కలవరించడం, ఛాతీపై ఎవరో కూర్చున్నారని చెప్పడం వంటివి చేస్తుంటారు. తమను ఏవో అదృశ్య శక్తులు వెంటాడుతున్నాయని కూడా భ్రమ పడుతుంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వాస్తవాలతో సబంధం లేకుండా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఇలాంటి రుగ్గుత కలిగిన దాదాపు 50



శాతం మంది బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ బాధితలే అయి ఉంటారు. వీరు ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆత్మహత్యాయత్నం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ లక్షణాలను గుర్తించిన వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు లేదా సంరక్షకులు అలర్ట్ అవ్వాలి. బాధితుల్లో ఓవర్ ఎమోషనల్ సిన్చువేషన్స్ని నివారించగలిగే వేదర్ క్రియేబిల్ చేయాలి. ఇబ్బంది కరమైన ప్రవర్తన నుంచి డైవర్ట్ చేసేలా మాట్లాడటం, విషయాలతో పక్కదారి పట్టించడం, కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వంటివి చేయాలి. బాధితులు ఏ పరిస్థితులవల్ల అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో ఆ పరిస్థితులను నివారించాలి. ఇలా చేస్తే క్రమంగా ఈ అతి భావోద్వేగాలకు కారణమయ్యే 'బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్' తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకవేళ మార్పురాకపోతే మానసిక వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స అందించాలి. ప్రజెంట్ కంపాషన్ ఫోకస్డ్ థెరపీ వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

వైఎస్ఆర్ఎస్ నిరసన ర్యాలీకు భారీగా తరలి వెళ్లిన 87 వార్డు పార్టీ శ్రేణులు



గాజువాక, చైతన్యవారధి: వైద్య కళాశాలల పైవేటికరణకు వ్యతిరేకంగా, విశాఖపట్నం జిల్లా వైఎస్ఆర్ఎస్ తలపెట్టిన నిరసన ర్యాలీ కు 87వ వార్డు ఇంచార్జ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాస రావు ఆధ్వర్యంలో పార్టీ శ్రేణులు భారీగా తరలివెళ్లారు. అనంతరం కోమటి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ పేదలకు వైద్యం, విద్యార్థులకు వైద్య విద్యను దూరం చేసే మెడికల్ కాలేజీల ప్రైవేటీకరణను నిర్ణయాన్ని ప్రభుత్వం వెంటనే ఉపసంహా రించుకోవాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ కళాశాలను కార్పొరేట్



శక్తులకు అప్పగించడంపై రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వైఎస్ఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నా యని అన్నారు. కార్యక్రమంలో వాడపల్లి రామచంద్ర రాజు, వడ్లపూడి ఈశ్వరావు, దుగ్గపు ఆనంద్, శీరపు నాగరాజు, జెర్రిపోతుల ఈశ్వరావు, కోనేటి పారిపాల్లి, కణితి సూరిబాబు, నమ్మి ప్రసాద్, కోమటి రమాదేవి, కర్ణం లక్ష్మి, బుగిడి రామలక్ష్మి, గోలవరపు నాగమని, దుర్గ, వేముల వెంకన్న, సోకర్ల రమణ, రాంధవరపు మురళీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల మాదిరే కాపులపైనా వివక్ష, అణచివేత

- రాజధానిలో కాపులకు వాటా కోసం డిమాండ్ చేయండి... బిసెన్ పార్టీ మద్దతు ఇస్తుంది -హైదరాబాద్ అభివృద్ధిలో కాపులకు, బీసీలకు శూన్యవాస్తవం -రాజకీయ పత్తనం కోసమే రంగా హత్య - ఓట్ల కోసం వాడుకుని ఉత్పవ విగ్రహాలుగా మారుస్తున్నారు -బిసి, కాపు, దళితులు ఏకమవ్వాలి, చాలిత్రాత్మక సమయం ఆసన్నమైంది -బీసెన్ పార్టీ అధినేత బోడె రామచంద్రయాదవ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు



తణుకు, చైతన్యవారధి: సమాజంలో అత్యధిక జనాభా కలిగిన బీసీల మాదిరిగానే, కాపు సామాజిక వర్గం కూడా దశాబ్దాలుగా వివక్షకు, అణచివేతకు గురవుతోందని భారత చైతన్య యువజన పార్టీ అధినేత బోడె రామచంద్రయాదవ్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం పశ్చిమగోదావరి జిల్లా తణుకులో జరిగిన కాపుల ఆత్మీయ సమావేశానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. రాజధానిలో బీసీలకు వెయ్యి ఎకరాలు కేటాయించాలనే డిమాండ్ తో బిసెన్ పార్టీ ఉధృమిస్తోందన్నారు. ఇదే తరహాలో రాజధానిలో కాపులకు కూడా వాటా ఇవ్వాలని, అందుకోసం బిసెన్ పార్టీ మద్దతు ఇస్తుందని ఆయన ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న కాపు సంఘాలు, కాపు పెద్దలు ఈ అంశంపై స్పందిస్తే బాగుంటుందన్నారు. అంతకుముందు, స్పర్ధీయ వంగవీటి మోహన రంగా విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రామచంద్ర యాదవ్ మాట్లాడుతూ, రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో రాజకీయ, వ్యాపార, పారిశ్రామిక, సినిమా రంగాలతో సహా ప్రతి రంగంలో కాపులు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, వారిని అణగదొక్కే ప్రయత్నాలు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉన్నాయని అన్నారు. హైదరాబాద్ అభివృద్ధి పేరుతో అధికారంలో ఉన్న కొన్ని సామాజిక వర్గాలు ఫిలిం సీటీ, హోటళ్లు, కంపెనీల పేరుతో వేల ఎకరాల

విలువైన భూములను అప్పసంగా కట్టబెట్టుకున్నాయని, కానీ ఆ భూ కేటాయింపుల్లో బీసీలకు, కాపులకు దక్కింది శూన్యమని విమర్శించారు. సినిమా పరిశ్రమ అభివృద్ధికి మూలస్థంభంగా నిలిచిన దిగ్గజ దర్శకుడు దాసరి నారాయణరావుకు హైదరాబాద్లో కనీసం సెంటు భూమి కేటాయించకపోవడమే కాపులపై జరిగిన అన్యాయానికి నిలుపుటద్దమని పేర్కొన్నారు. రాజకీయంగా కూడా బీసీలను, కాపులను కేవలం ఓటు బ్యాంకుగా వాడుకుని, ఉత్పవ విగ్రహాల్లాంటి నామమాత్రపు పదవులు ఇచ్చి చేతులు దులుపుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. ఆనాడు స్పర్ధీయ వంగవీటి మోహన రంగా ఒక విప్లవాత్మక మార్పు కోసం ఉధృమిస్తే, ఆ ఉధృమం కొనసాగితే రాష్ట్రంలో తమ పెత్తనం, దోపిడీ అంతమవుతుందనే భయంతోనే ఆయనను హత్య చేశారని, ఈ నిజాన్ని అందరూ గుర్తించాలని పిలుపునిచ్చారు. రంగా వేసిన అడుగులు ముందుకు సాగి ఉంటే, ఈరోజు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయ ముఖచిత్రంలో కాపుల స్థానం ఉన్నతంగా ఉండేదన్నారు. బిసీలు, కాపులు, దళితులు ఏకం కావాల్సిన చారిత్రాత్మక సమయం ఆసన్నమైందని రామచంద్రయాదవ్ తన ప్రసంగంలో అభిప్రాయపడ్డారు.

ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం.వి.ఆర్)ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఐదు మండలాల పాస్టర్స్

- సంతోష్ (నేషనల్ బాడీ బిల్డర్) సారథ్యంలో కలయిక - ఎం వి ఆర్ ను ఘనంగా సత్కరించిన ఐదు మండలాల పాస్టర్స్ - ఎం వి ఆర్ రాజకీయాల్లోకి త్వరగా రావాలని ప్రార్థనలు - ఎం వి ఆర్ తో ముందుగానే క్రిస్టన్ వేడుకలు జరిపించిన పాస్టర్స్



అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: ఐదుగు బలహీను వర్గాల బాగాగుల కోసం అనునిత్యం పరితపించే మహా వ్యక్తి ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు(ఎం వి ఆర్) అని పాస్టర్స్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు సోమవారం పట్టణంలో గల ఎం వి ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ప్రధాన కార్యాలయం నందు నేషనల్ బాడీ బిల్డర్ సంతోష్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని ఐదు మండలాల్లో ని పాస్టర్స్ ఎం వి ఆర్ ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వారు ఎం వి ఆర్ మీద ఉన్న తమ అభిమానాన్ని పరిచయాల రూపంలో కురిపించారు. నిత్యం ప్రజలకు నిస్వార్థమైన సేవ చేస్తున్న మీలాంటి వారు ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో రావాలని కోరారు.నవ సహజ స్థాపన కోసం మీరు చేస్తున్న సేవలు

అమోఘమని అన్నారు. మీరు ప్రత్యక్ష రాజకీయాలు వస్తే మీ వెంటే మేము నడిచేందుకు మేముంతా సిద్ధంగా ఉన్నామని వారంతా ఎం వి ఆర్ కు భరోసా ఇచ్చారు. దీనిలో భాగంగా ఎంవిఆర్తో ముందస్తు క్రిస్టన్ వేడుకలను జరిపించారు. అనంతరం వారందరూ తమ అభిమాన నాయకుడు ఎం వి ఆర్ కు సాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎలమంచిలి నియోజకవర్గానికి చెందిన పాస్టర్ సి హెచ్ రాజు, పాస్టర్ వి నుదర్శన్, పాస్టర్ డి రాజశేఖర్, పాస్టర్ సిహెచ్ శామ్మూల్ ఐజ్, ఫాస్టర్ డి గిడ్డన్ తో పాటు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్కు విద్యుత్తు సంరక్షణ పురస్కారం

- రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా అవార్డు ప్రదానం

దిల్లీ: ఇంధన సంరక్షణలో మంచి పనితీరు కనబరిచినందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్కు జాతీయ ఇంధన సంరక్షణ అవార్డు-2025 గ్రూప్-2 విభాగంలో మొదటి బహుమతి లభించింది. ఇక్కడి విజ్ఞానీభవన్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఏపీఎస్సీ డిసీఎల్ సీఎండ్ శివశంకర్ లోతేటి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతులమీదుగా ఈ అవార్డు స్వీకరించారు. అలాగే 53,132 యూనిట్ల విద్యుత్తు పొదుపు చేసినందుకు దక్షిణమధ్య రైల్వే పరిధిలోని గుంతకల్లు డిజిల్ ట్రాక్టర్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ ప్రభుత్వ భవనాల విభాగంలో జాతీయస్థాయి పురస్కారాన్ని సొంతం చేసుకుంది. దాని తరఫున



దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సంజయ్కుమార్ శ్రీవాస్తవ రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకున్నారు. కార్యక్రమంలో కేంద్ర విద్యుత్తు శాఖ మంత్రి మనోహర్లాల్ ఖట్టర్, సహాయమంత్రి శ్రీపాద యశోనాయక్ కూడా పాల్గొన్నారు.

కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?

కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది.అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కాశీ అనే పేరు..స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనందీకానన్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుడు కైలాసానికి వెళ్ళినప్పటికీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ్ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ మంచి వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశింపజేయడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశిని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు. బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజా పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహర్షి ఘోరీ దాడిలో బనార్ రాజా చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో



బనారస్‌గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు.: బనారస్‌ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశికా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశి అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవస్, తపస్థలి, త్రిపురారిరాజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. అలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కూకాండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేతాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

స్మార్ట్ ఫోన్ బాగా వాడుతున్నారా..!

ప్రస్తుత కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. రోజువారీ జీవితంలో ఫోన్ వాడకుండా ఉండే పరిస్థితులే లేవంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ఫోన్ ను వాడుతూనే ఉంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఏ పనిలో ఉన్నారనే చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఫోన్ ను అతిగా వాడటం వలన వలు రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయని తెలిసినా సరే దాన్ని పక్కన పెట్టలేకపోతున్నాం. సగటున ప్రతి మనిషి రోజుకు సుమారు రెండు వేల 6 వందలకు పైగా ఫోన్ ను తాకుతున్నారని తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. దీన్ని బట్టి చెప్పొచ్చు ప్రస్తుతం స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం ఎంత వ్యవసంగా మారిందన్నది. అంతేకాదు ఫోన్ కు ఎడిక్ట్ కావడం వలన కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో గడిపే సమయం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆఖరికి టిఫిన్, భోజనం చేసే సమయాల్లోనూ ఫోన్ ను వినియోగిస్తున్నారు.ఏ వస్తువు అయినా సరే.. అవసరం మేరకే వినియోగించాలి.. అప్పుడే దాని ఫలితం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ ను కాస్త పక్కన పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాట్సాప్, సోషల్ మీడియాలు నుంచి వచ్చే అత్యవసరమైన నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం మంచిదని



సూచిస్తున్నారు. అదేవిధంగా రాత్రి పడుకునే ముందు కూడా ఫోన్ ను సైలెంట్ మోడ్ లో పెట్టడం ఉత్తమం. ఉదయం లేచింది మొదలు ఫోన్ పట్టుకోకుండా పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసుకుని.. ఆ తరువాతే ఫోన్ చూసుకోవడం మంచిది. ఇంటిలో ఉన్న సమయంలో కుటుంబానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సి. ఫోన్ ను కాసేపు పక్కన పెట్టి ఫ్యామిలీతో చక్కగా కబుర్లు చెప్పాలి. స్నేహితులను కలిసినప్పుడు కూడా ఫోన్ చూసుకోవడం కాకుండా వారితో ప్రశాంతంగా టైం స్పెండ్ చేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన మానసిక ప్రశాంతత కలగడంతో పాటు అందరితో ఆహ్లాదంగా ఉండొచ్చు.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు.ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనశుక చికాకు కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అధ్యయనం ఎంత మంచిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదవడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికీ ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంశ గురించి కంటెంట్ సృష్టికర్త రాజన్ సింగ్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ రీలేలో దాని గురించి మల్టీమీడియాని చూడండి చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ పర్ఫెంక్ మెంట్ ఓవెర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండు ఛానెల్లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన తాకిడిని సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం క్లుప్తం అవుతుంది, “అని రాజన్ సింగ్ చెప్పారు. “అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు” అని ఆయన చెప్పారు.చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమి చెబుతారు: “సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ వై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది” అని కాథలమ్ మెంటువారిటీని క్లినికల్ నైలాజిస్ట్ సోహాల్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని పెరుగుపరుస్తుందని , ట్రాన్సిల్లకు ప్రేరణాత్మక సేవధ్యాన్ని అందిస్తుందని చుశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సన్ ఉడిసం , మార్క్ రెగ్యులేడ్స్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభాగంగా పెంచతాయి. అయినప్పటికీ, సంగీతం చాలా బిగ్గరా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చువచ్చు, ఇది హాతీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్ అంగీకరిస్తాడు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది. తరువాత “మెజార్డ్ ఎక్షెట్” అని పిలవబడే హాల్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



, మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరచుగా ఉపయోగించుబడుతుంది. “మన సంగీతం , స్థిరమైన, ఓదార్పు లభ్యులతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృత మార్పులు , దృష్టి మరల్చుగల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు” అని హాల్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి నేర్పు సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించుతూ భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. “చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది” అని పరాశర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చువచ్చు.

సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం చేస్తున్నారా..

సీతానవమిని జానకి జయంతి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది హిందూ మతస్తులు జరుపుకునే ముఖ్యమైన పండుగలలో ఒకటి. ఈ పండుగ వైశాఖ మాసం శుక్ల పక్షం తొమ్మిదవ రోజున జరుపుకుంటారు.ఈ రోజున భక్తులు శ్రీరాముని భార్య తల్లి సీత, లక్ష్మీదేవిని పూజించి ఉపవాసం ఉంటారు. సీతానవమి రోజున సీతదేవి జన్మదిన వేడుకలను జరపుకుంటారు. సీతానవమి రోజున సీతను పూజించడం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ, అనురాగం పెరుగుతుంది. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల పుణ్యమార్గాన్ని అవలంబిస్తారని నమ్ముతారు. తల్లి సీత ఆనందం, శ్రేయస్సు దేవతగా కూడా పరిగణిస్తారు. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల ఇంట్లో సుఖసంతోషాలు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయి. జీవితంలోని కష్టాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీతానవమి రోజున సీతామాతను ఆరాధించడం ద్వారా జీవితంలోని అన్ని దుఃఖాలు తొలగిపోతాయి. ఈ రోజున దానం చేయడం చాలా ముఖ్యమైనది. పంచాంగం ప్రకారం మే 16 మధ్యాహ్న కాలం అంటే ఉదయం 11:05 నుండి మధ్యాహ్నం 1:40 వరకు సీతామాత ఆరాధనకు చాలా అనుకూలమైనది. ఈ సమయంలో ఎవరైతే సీతామాతను పూజిస్తారో వారికి ఆర్థిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని, సుఖసంతోషాలతో ఉంటారని నమ్ముతారు. సీతానవమినాడు దానం చేయడం విశేష ఫలితాలను ఇస్తుంది. సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం



చేయవచ్చు.సీతా నవమి సందర్భంగా, మీరు పేదలకు, బిచ్చగాళ్లకు లేదా అనాధ శరణాలయాలకు అన్నదానం చేయవచ్చు. మీరు పేదలకు బట్టలు దానం చేయవచ్చు.నవమి రోజున మీరు స్వచ్ఛంద సంస్థలకు లేదా దేవాలయాలకు విరాళం ఇవ్వవచ్చు. మీరు బంగారం లేదా వెండి వస్తువులను దానం చేయవచ్చు.మీరు పేదలకు లేదా పేదలకు మందులను దానం చేయవచ్చు. ఇది వారి ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగా ఉంచుతుంది.మట్టి లేదా లోహ పాత్రలే కాకుండా, మీరు సీతానవమి నాడు మతపరమైన వస్తుకాలు లేదా ఇతర వస్తుకాలను దానం చేయవచ్చు.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు.అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు.ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తై మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



సారించడం ద్వారా రోజువారి సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీఛార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి , తద్వారా నూతన శక్తిరోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%దీతీమర్రి జుబఅవివతి%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. స్థూలకాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30–60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటీష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్‌లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది.



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-ఎక్షేపణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీక్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీక్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం ‘జైగోమాటిక్’. ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విినా.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కవళికలు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గులన్న వారు నవ్వుతే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుందని వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గులను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడిని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు.ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్ కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుదీనా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్స్ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్



కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చబ్బి చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు.మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తినరు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా వదేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి.ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రిణలో ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్డ్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందా?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు.ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన నష్టాలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి వేడి రసాయనాలను వాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని నేడీ చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపిలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేవ్ రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపైలెన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్డ్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రాబెర్రీ, పుచ్చకాయ, బ్లూబెర్రీ వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపిలు కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్రుక్వివ్ పల్మనరీ డిజీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హాీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను అవుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతాడు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

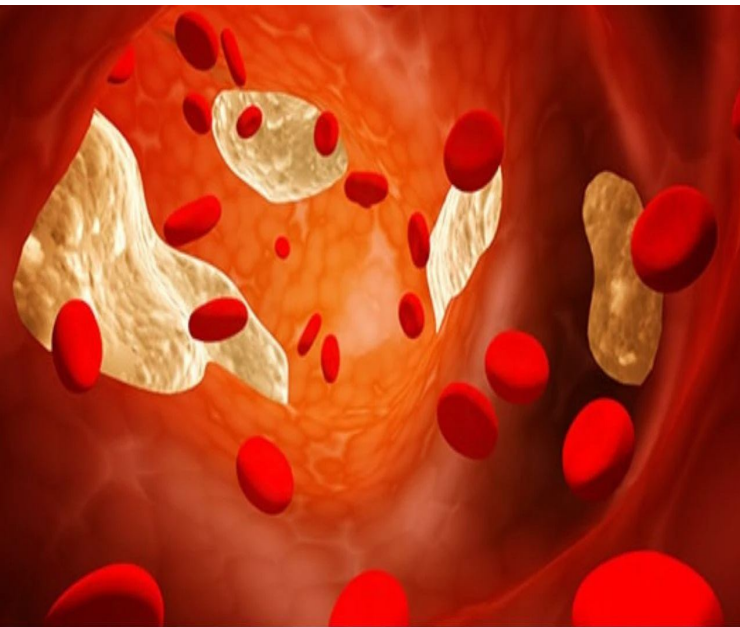
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగ్లెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి.అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవాల్ని వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషులు క్షాయించి కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిందే. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి.ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్



ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైప్ స్టెర్ల్ లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు.శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది.శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీస్స్.. ఇందులో కరిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీన్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలేట్ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, ఫైటో న్యూట్రియంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్కుట్లు.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తొలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే సబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం సబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓల్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవిసె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్మిల్లినీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు.బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరంతా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చిస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.రికెజెరెటర్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిడ్జ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఎంతవేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మట్టి కుండలకు పోర్స్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి ఆమ్లతను తటస్థీకరిస్తాయట. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల శ్వాసకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మెద్రుమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్రపూతూ దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచలవిధిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. సృజోఆఫ్టెన్ డిజార్డర్?తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంట. ఈ డోస్ రోజు రోజుకి పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్



తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెతో గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడేదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరలో వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి.ఈ పిండిలో అసలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలికుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు.ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హోటల్స్లో ఇంకా ఇంట్లో పూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్డీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు.నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అసలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే బ్రోమేట్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే బ్రోమేట్‌ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్స్. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, వరోటా, రుమాల్ రోటీ, కేకులు, కాజీ, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకండి.మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. పైగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికారోఫ్‌నోమైడ్, క్లోరిన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం బ్రోమేట్‌ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

రాత్రిక్కు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు. కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం.మీకు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే సుప్యల నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది .ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉంచబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతనీపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది.ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య సమస్థారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బినాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ టీని త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బినాల్ హార్మోన్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది.రాత్రి ఫోన్‌ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్‌ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్‌ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ బ్రెమింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

ఈ జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

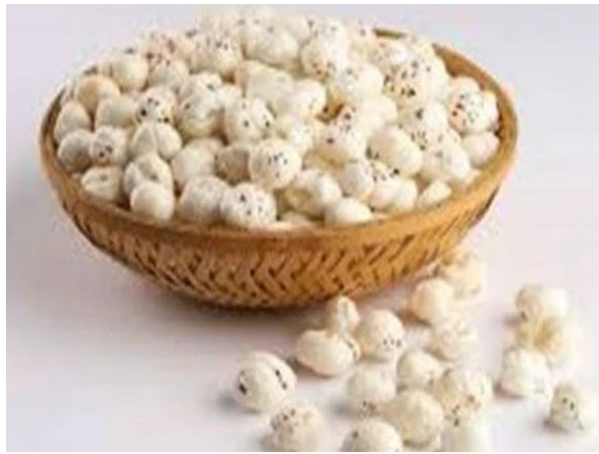
ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో థైరాయిడ్ ఒకటి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హోం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు థైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్: థైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైటోస్యూట్రియెంట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది.మజ్జిగ... రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్... ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. అల్పబీన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువనీపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు... బాదం పాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జి ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్మూతీస్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు... పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం థైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. ఆశ్వగంధ, శతావరి... ఆశ్వగంధ, శతావరి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకువచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. థైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగచ్చు.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి..డయాబెటీస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు..పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం..పూల్ మఖానాను షుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా గైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగే ఉంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ పేషంట్ల రక్తంలోని సుగర్స్ లెవ్యూల్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవ్వడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరత్వ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గు అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. (పై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి.పూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్(ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. శారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు షుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీఫుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన డ్రింక్స్‌కు దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్‌గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్, ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కిడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 టిందే మూలం అన్నారు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారట.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షాలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



గ్రెండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ వండల్లో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి.వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ వండ్రును అనేక రకాలుగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటికి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది..వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిసి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీన్ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో భాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.బరువును నియంత్రించే



హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసయనిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆడిపోనెక్టిన్ అనబడే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

జాతీయ రహదారులపై వేగానికి కళ్ళెం

- సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుతో నిఘా - స్పీడ్ లిమిట్ దాటితే జరిమానా

అనంతపురం: జాతీయ రహదారులపై ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్న అతివేగానికి కళ్ళెం వేసేందుకు నేషనల్ హైవే అథారిటీస్ అధికారులు సీసీ కెమెరాల ద్వారా నిఘా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మితిమీరిన వేగంతో వాహనాలు నడిపేవారు కెమెరాల కంట పడకుండా తప్పించుకోవడం అసాధ్యం కానుంది. స్పీడ్ లిమిట్ దాటితే నంబర్ ప్లేట్ ఆధారంగా వాహన యజమాని ఇంటికే ఫైన్ చలానా అందనుంది. ఇప్పటికే కర్నూలు-ఆత్మకూరు రహదారిపై నిఘా నేత్రాలను ఏర్పాటు చేసి ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేశారు.



ఇక్కడ విజయవంతం కావడంతో అదే విధానాన్ని జాతీయ రహదారులకూ అమలు చేయనున్నారు. త్వరలో బెంగళూరు నుంచి కడప - విజయవాడ జాతీయ రహదారులపై నిఘా నేత్రాలు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. అలాగే అనంతపురం-గుంటూరు రహదారిలోనూ అమలు చేయనున్నారు. 24

గుంటూరు పనిచేసే నిఘా నేత్రాల ద్వారా వాహన వేగాన్ని ఆటోమేటిక్ గా నమోదు చేసి, నంబర్ ప్లేట్ ఆధారంగా జరిమానా విధించనున్నారు. కారు 100 కి.మీ, బస్సు 90, లారీ, అతిభారీ వాహనాలు 80 కి.మీ వేగం మించితే తప్పనిసరిగా జరిమానా విధిస్తారు.

నేడు కానిస్టేబుల్ అభ్యర్థులకు నియామక పత్రాలు

చిత్తూరు : కానిస్టేబుల్ పోస్టులకు ఎంపికైన అభ్యర్థులకు విజయవాడలో నియామక పత్రాలు అందజేయనున్నట్లు చిత్తూరు ఎస్పీ తుషార్ దూడీ తెలిపారు. జిల్లా నుంచి ఎంపికైన 196 మంది అభ్యర్థులకు బస్సుల్లో విజయవాడకు వసించివారు. అంతకుముందు చిత్తూరులో అభ్యర్థులతో ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. పోలీసు ఉద్యోగ ఫలితాలు ఇటీవల వెలువడాయని, ఈ నెలలోనే శిక్షణ ప్రారంభమవుతుందన్నారు. సీఎం చేతుల మీదుగా అభ్యర్థులకు నియామక పత్రాలు అందజేస్తారన్నారు. పోలీసు ఉద్యోగానికి ఎంపికైన ప్రతి ఒక్కరూ నిజాయితీతో, నిబద్ధతతో పనిచేయాలని ఎస్పీ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.



క్షయవ్యాధి నిర్మూలనకు సమష్టి కృషి

ఎర్రగుంట్ల : క్షయ వ్యాధికి ఆత్మాధునిక వైద్య చికిత్స అందుబాటులో ఉందని, ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చి అవసరమైన చికిత్సను ఉచితంగా పొందవచ్చని ఎర్రగుంట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి డాక్టర్ పి.శ్రీనాథ్ రెడ్డి అన్నారు. మండల పరిధిలోని నుంకేసుల గ్రామంలో భారతి సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ సీఎస్ఆర్ సహకారంతో పెయిడ్ స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ క్షయ వ్యాధి భయంకరమైన అంటువ్యాధి అన్నారు. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్న వారు వెంటనే సమీపంలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి వెళ్లి చికిత్స చేయించుకోవాలన్నారు. భారతి సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ సీఎస్ఆర్ వింగ్ డి. మదన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం క్షయవ్యాధి సోకిందని ఎవరూ భయపడాలని అవసరం లేదన్నారు. ఈ వ్యాధి నిర్మూలనకు



సమష్టిగా కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెయిడ్ సంస్థ అధ్యక్షుడు కె.నాగేశ్వరరెడ్డి, హెల్త్ నూపర్ వైజుర్లు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బాల కార్మికుల గుర్తింపునకు ప్రత్యేక డ్రైవ్

ఏలూరు :బాల కార్మికుల గుర్తింపునకు ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించనున్నట్లు ఉమ్మడి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రత్నప్రసాద్ తెలిపారు. స్థానిక న్యాయసేవా సదన్ భవన్లో ప్రత్యేక డ్రైవ్ పోస్టర్లను ఆయన ఆవిష్కరించారు. జిల్లా టాస్క్ ఫోర్స్ కమిటీ సభ్యులు ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపడతారన్నారు. డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ లేబర్ శ్రీనివాసరావు, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ చైర్మన్ పుచ్చల వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ పశ్చిమబెంగాల్, ఒడిషా, చత్తీస్ గఢ్ నుంచి బాల కార్మికులను గుర్తించి వారికి విద్యుత్ అవగాహన కల్పించాలన్నారు. క్రాప్ జిల్లా కో-ఆర్డినేటర్ ఆర్.వివేక్ కుమార్ మాట్లాడుతూ జిల్లాని బాల కార్మికరహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దదామని పిలుపునిచ్చారు. అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ లేబర్ జి.నాగేశ్వరరావు, లేబర్ ఆఫీసర్ జీవీ రమణ, జి.కోపాల్ కృష్ణ, ఎల్ఎస్ కో-ఆర్డినేటర్ ఎస్.నాగేశ్వరరావు చైల్డ్ పాల్గొన్నారు.



హెల్త్ లైన్ కోఆర్డినేటర్ వై.వెంకట్ రాజు, జి.రాజ్యలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

శాతవాహన కళాశాల పరిరక్షణకు ఐక్య కార్యాచరణ

విజయవాడ: శాతవాహన కళాశాల పరిరక్షణకు విద్యార్థి సంఘాలు అన్ని కలిసి ఐక్య కార్యాచరణ రూపొందించాలని అప్పుడే కళాశాలకు పూర్వ వైభవం వస్తోందని వైఎస్సార్ సీపీ విద్యార్థి విభాగం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఏ.రవిచంద్ర చెప్పారు. స్థానిక విశాలాంధ్ర రోడ్డులో శాతవాహన కళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల సమావేశం ఆ కళాశాల ఆవరణలోని మైదానంలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రవిచంద్ర మాట్లాడుతూ పూర్వ విద్యార్థులు, విద్యార్థి సంఘాల కలిసి ఐక్య కార్యాచరణ రూపొందించి చేసే కార్యక్రమాల్లో తమ సంఘం పూర్తి సహకారం అందిస్తోందన్నారు.



ప్రతి మహిళా సంపన్నురాలు కావాలి

మద్దిలపాలెం: రాష్ట్రంలో ప్రతి మహిళా సంపన్నురాలు కావాలన్నదే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని రాష్ట్ర ఎంఎస్ఎంఈ, సెర్ప్ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగానే ప్రతి జిల్లాలో రూ. 5 కోట్లతో క్లస్టర్ విధానాన్ని తీసుకొస్తామని, రూ. 10 కోట్లతో కామన్ స్పెషాలిటీ సెంటర్ ను నెలకొల్పేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఏయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో డీఆర్డీఏ, సెర్ప్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన అఖిల భారత ద్వైతా బజార్ %-% 2025ను స్థానిక ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందీర్ ప్రసాద్, విజయనగరం డీసీసీబీ చైర్మన్ కిమిడి నాగార్జునలతో కలిసి మంత్రి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు తయారు చేసిన ఉత్పత్తులకు మంచి మార్కెటింగ్ కల్పించాలనే ఉద్దేశంతోనే సరస్ వంటి ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని గుర్తు చేశారు. కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేందీర్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రదర్శనలో 250 స్టాల్లు ఏర్పాటు చేశామని, బ్యాంకర్లు, నాబార్డు ప్రోత్సాహం అందించాయని తెలిపారు.



మహిళలకు అన్ని రకాల వసతులు కల్పించామని, ప్రజలకు ఆహ్లాదం అందించేలా సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు కూడా నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా వివిధ బ్యాంకర్లు, దాతలకు అతిథుల చేతుల మీదుగా సత్కారం చేసి జ్ఞాపికలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఆహూతులను అలరించాయి.

నక్కపల్లి డివిజన్ నుంచి 3 మండలాల మినహాయింపునకు తీర్మాన

కొత్తగా ఏర్పాటు చేస్తున్న నక్కపల్లి రెవెన్యూ డివిజన్ లో కలుపుతున్న కొన్ని మండలాల విషయంలో అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్న విషయాన్ని ఎమ్మెల్యే వరుద కల్యాణి సమావేశం ద్వారా తీసుకువచ్చారు. మునగపాక మండలాన్ని అనకాపల్లి డివిజన్ లోనే కొనసాగించాలని, నక్కపల్లిలో కలవవద్దని వైఎస్సార్ సీపీ నేతలు తనకు ఇచ్చిన వినతి పత్రాన్ని ఆమె ఇన్ చార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్రకు అందజేశారు. ఈ సమస్య గురించి మరికొందరు ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రస్తావించడంతో నక్కపల్లి డివిజన్ నుంచి మునగపాక, అమృతాపురం, రాంబిల్లి మండలాలను మినహాయించి.. అనకాపల్లి డివిజన్ లోనే కొనసాగించాలని డిఆర్డీ సమావేశంలో ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించారు. ఎమ్మెల్యే కల్యాణి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఉన్న ఏకైక సహకార చక్రర్ కార్యకర్తల మేనేజ్ మెంట్ ఫోర్మ్ పరిధిలోని రైతులు, కార్మికుల బకాయిలను తక్షణమే విడుదల చేసి.. గోవాడ సుగర్ ఫ్యాక్టరీ క్రిమింగ్ ప్రారంభించాలని డిమాండ్ చేశారు. వసతి గృహాలలో విద్యార్థినుల రక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గొలుగొండ మండలంలో కేజీబీ సూట్లో గర్భం దాల్చిన మైనర్ బాలిక విషయంలో తీవ్రంగా అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా



వ్యవహరించడంతోనే ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతున్నాయన్నారు. బుచ్చెయ్యపేట మండలం వడ్డాటిలో పెద్దేరు బ్రిడ్జి నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని, ఎస్సీఆర్ ఆసుపత్రిలో మందుల కొరత వేధిస్తోందని చెప్పారు. కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ స్పందించి గొలుగొండ కేజీబీ పాఠశాలలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన టీచర్లను సస్పెండ్ చేశామని, ఎస్సీఆర్ ఆసుపత్రిలో మందుల కొరత లేదని.. ఆసుపత్రి కోసం ఇటీవల నిధులు కూడా కేటాయించామని చెప్పారు.

వీఐపీ రోడ్డులో సౌత్ ఇండియా షాపింగ్ మార్ ప్రారంభం

బీచ్ రోడ్డు: ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో తన కార్యకలాపాలను విస్తరిస్తున్న సౌత్ ఇండియా షాపింగ్ మార్, విశాఖలోని వీఐపీ రోడ్ లో తన 38వ షోరూమ్ ను ఘనంగా ప్రారంభించింది. ప్రముఖ సినీతార కీర్తి సురేష్ జ్యోతిని వెలిగించి సూతన షోరూమ్ ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ వైవిధ్యభరితమైన కలెక్షన్లతో ఈ షోరూమ్ పందగ వాతావరణాన్ని ముందుగానే తీసుకువచ్చిందని, ఇది ఎంతో సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. ఆర్.ఎన్. బ్రదర్స్ రిటైల్ ఇండియా లిమిటెడ్ డైరెక్టర్లు వైజాగ్ ప్రజలకు స్వాగతం పలుకుతూ కుటుంబంలోని అన్ని తరాల వారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా నాణ్యమైన వస్త్రాలను సరసమైన ధరలకు అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. సంస్థ చైర్మన్ పొట్టి వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ ఈ షోరూమ్ ద్వారా 38వ మైలురాయిని చేరుకోవడం ఆనందదాయకమని, వైజాగ్ వాసుల అభిరుచులను ప్రతిబింబించే వైరెటీలను అందిస్తామని చెప్పారు. మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సీద్ధ రాజమౌళి మాట్లాడుతూ రాబోయే పండుగలకు మరింత శోభనిచ్చే షాపింగ్ అనుభూతిని ఈ కొత్త షోరూమ్ తప్పకుండా అందజేస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. హెల్ లోటం డైరెక్టర్



తిరువీధుల ప్రసారరావు మాట్లాడుతూ, క్రిస్మస్, న్యూ ఇయర్, సంక్రాంతి వేడుకలకు అనువైన అన్ని రకాల వైరెటీలు తమ షోరూమ్ లో సిద్ధంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. వైజాగ్ సౌత్ ఇండియా షాపింగ్ మార్ లో సంప్రదాయం మొదలుకుని సరికొత్త ఫ్యాషన్లను మేళవిస్తూ, పందగ చీరలు, పట్టు వైరెటీలు, మెన్స్ వేర్, కిడ్స్ వేర్, ఎక్స్ క్లూజ్ వేర్, ఇండ్-వెయర్ కేటగిరీల కలెక్షన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కార్యక్రమంలో మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, ఎమ్మెల్యేలు వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, గణబాబు పాల్గొన్నారు.

బాల్యానికి మాదీ భరోసా

- బాల్య వివాహాలు చేయబోమన్న తల్లిదండ్రులు - హామీ ఇస్తూ కలెక్టర్ కు బాండ్ సమర్పణ

ప్రశాంతి : చిన్నారుల బంగారు బాల్యానికి మాదీ భరోసా అంటూ పలువురు తల్లిదండ్రులు హామీ ఇచ్చారు. అంతేకాదు తమ పిల్లలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బాల్య వివాహాలు చేయబోమని హామీ ఇస్తూ కలెక్టర్ కు ఏకంగా బాండ్ సమర్పించారు. కలెక్టర్ టోలోని పీజీఆర్ఎస్ సమావేశ మందిరంలో పలువురు బాలికల తల్లిదండ్రులు కలెక్టర్ శ్యాం ప్రసాద్ ను కలిశారు. బాల్య వివాహ ముక్త భారత్-100 రోజుల కార్యక్రమం వల్ల బాల్యవివాహాల వల్ల కలిగే అసర్వాల తెలియజేయడం, తాము బాల్యవివాహాలు చేయబోమని, ఎక్కడైనా బాల్య వివాహం జరిగినా అడ్డుకుంటామన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ మాట్లాడుతూ... 'మేము సైతం' అంటూ బాల్య వివాహాల



నిర్మూలనకు స్వచ్ఛందంగా తల్లిదండ్రులు ముందుకు రావడం అభినందనీయమన్నారు. బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని అధికారులకు సూచించారు.

సరికొత్త టెక్నాలజీ.. ఇదిగో హైబ్రిడ్ ఎలక్ట్రిక్

బిగ్గజ గాయని బయోపిక్లో సాయిపల్లవి?

సాధారణంగా చాలామంది ఎక్కువ మైలేజ్ ఇచ్చే వాహనాలను కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని పలు ఆటోమొబైల్ కంపెనీలు దాశాబ్దాలుగా పరిశోధనలు చేస్తూనే ఉన్నాయి. కానీ అశించిన ఫలితాలు కనిపించలేదు. అయితే ఐటి బాంబేకు చెందిన స్టార్ట్ప్ రైజెస్ టెక్ ఒక హైబ్రిడ్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనం తయారు చేసింది. ఇది మామూలు వాహనాల కంటే భిన్నంగా శక్తిని వినియోగించుకోవడం మాత్రమే కాకుండా.. ఎక్కువ మైలేజ్ కూడా అందిస్తుంది. దీనికి సంబంధించిన ఒక వీడియో కూడా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఐటీ బాంబేకు చెందిన స్టార్ట్ప్ రైజెస్ టెక్.. రూపొందించిన హైబ్రిడ్ ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్ పేరు బిబ్బా 1.1 ఇది టాటా ఎస్ గోల్డ్. దీనికి సరికొత్త టెక్నాలజీని అమర్చి.. టెస్ట్ చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో కూడా ఇక్కడ నెలవింపవచ్చు. సాధారణంగా ఒక వెహికల్ పెట్రోల్ లేదా డీజిల్ ద్వారా శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. తద్వారా వాహనం నడుస్తుంది. కానీ ఇక్కడ రైజెస్ టెక్ రూపొందించిన హైబ్రిడ్ ఎలక్ట్రిక్ టాటా ఎస్ గోల్డ్ ట్రక్ దానికి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఎలా అంటే.. ఇందులోని ఇంజిన్ పెట్రోల్ ఉపయోగించి.. శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అయితే ఈ శక్తిని నేరుగా చక్రాలకు సరఫరా చేయదు. ఈ శక్తిని బ్యాటరీ తీసుకుని.. ఛార్జ్ చేసుకుంటుంది. ఈ ఛార్జ్ ద్వారా వాహనం నడుస్తుంది.



తద్వారా.. పనితీరు కూడా పెరుగుతుంది. నిజానికి ఈ విధానం కొత్తగా ఉంది. టెస్టింగ్ కూడా జరుగుతోంది. ఇది అన్నింటా సక్సెస్ సాధిస్తే.. ఎక్కువ మైలేజ్ అందించే వాహనాలు సాధ్యమవుతాయి. అయితే దీనిపై కొంతమంది అనుమానాలు కూడా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పెట్రోల్, బ్యాటరీ రెండూ ఉండటం వల్ల.. పేలిబోయే అవకాశం ఉందా?, ఒకవేళ బ్యాటరీ పనిచేయని సందర్భంగా పెట్రోల్తో మాత్రం వాహనం నడుస్తుందా? అనే అనుమానాలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం ఇది టెస్టింగ్ దశలోనే ఉంది, కాబట్టి ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు అందుబాటులో లేదు. బహుశా దీనిని అన్ని విధాలా.. పరీక్షించిన తరువాత మరిన్ని వివరాలు తెలిసే అవకాశం ఉంటుంది

వారంలో నాలుగు రోజులే వర్క్!: కొత్త పని విధానం..

భారతదేశంలో.. చాలా ప్రభుత్వ ఉ ప్రైవేట్ సంస్థలు వారానికి 5 రోజుల పని షెడ్యూల్ను పాటిస్తున్నాయి. కానీ ఇప్పుడు చాలామంది కార్మికులు వారానికి నాలుగు రోజులు పని చేసి మూడు రోజులు సెలవు తీసుకోవాలని కోరుకుంటారు. జపాన్, స్పెయిన్ ఉ జర్మనీ వంటి దేశాలు వారానికి 4 రోజుల పని విధానాన్ని పాటిస్తున్నాయి. ఇది ఇండియాలో సాధ్యమవుతుందా? అని చాన్సాట్లగా చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. ఈ విషయంపైనే మినిస్ట్రీ ఆఫ్ లేబర్ అండ్ ఎంప్లాయ్మెంట్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో ఒక పోస్ట్ చేసింది. మంత్రిత్వ శాఖ.. వారానికి నాలుగురోజుల పనికి సమ్మతించినట్లు పోస్టులో వెల్లడించింది.

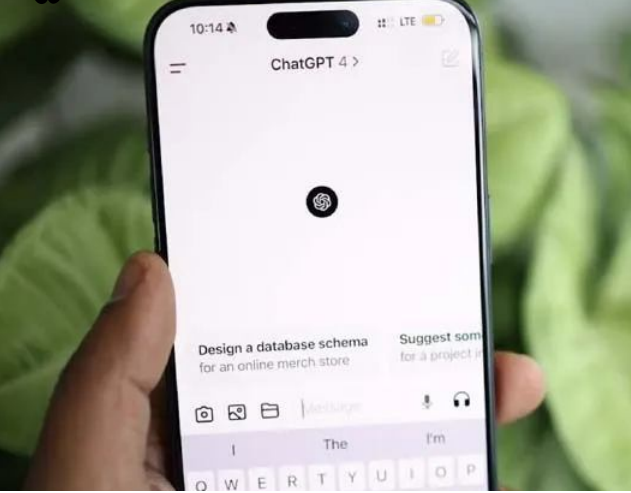


అయితే కొన్ని షరతులను కూడా వెల్లడించింది. సవరించిన కార్మిక నియమావళి ప్రకారం.. నాలుగు రోజులు, రోజుకు 12 గంటలు పనిచేయాలి ఉంటుంది. మిగిలిన మూడు రోజులు వేతనంతో కూడిన సెలవులుగా పొందవచ్చని స్పష్టం చేసింది. మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకారం వారానికి 48 గంటలు (4 రోజులు, రోజుకు 12 గంటలు) పనిచేయాలన్న మాట. ఉద్యోగులు దీనికి సిద్ధంగా ఉంటే.. ఎలాంటి చట్టపరమైన అడ్డంకులు ఉండవు. ఈ సమయంలో రోజుకు 12 గంటలు పనిచేస్తే.. ఓవర్ టైం కింద జీతం పెరుగుతుందా? అనే ప్రశ్న తలెత్తింది. వారంలో 48 గంటల కంటే ఎక్కువ పనిచేస్తే.. ఓవర్ టైంకి అదనపు చెల్లింపులు ఉంటాయి మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. భారతదేశంలో చాలా కాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న కార్మిక చట్టాలకు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. 29 కార్మిక చట్టాల స్థానంలో కొత్తగా నాలుగు లేబర్ కోడ్లు.. వచ్చినట్లు కార్మిక శాఖ మంత్రి మన్సుక్ మాండవీయ అధికారికంగా పేర్కొన్నారు. అవి “వేతనాల కోడ్ (2019), పారిశ్రామిక

సంబంధాల కోడ్ (2020), సామాజిక భద్రత కోడ్ (2020), వృత్తి భద్రత, ఆరోగ్యం ఉ పని పరిస్థితుల కోడ్ (2020)”. కనీస వేతనాలను నోటిఫైడ్ ‘షెడ్యూల్డ్ ఉద్యోగాల’కు అనుసంధానించే మునుపటి వ్యవస్థను భర్తీ చేస్తూ, అన్ని రంగాలలో కనీస వేతనాలు ఉ సకాలంలో వేతనాల చెల్లింపు హక్కును ఈ కోడ్ వివరిస్తుంది. ట్రేడ్ యూనియన్లపై నియమాలు, వివాద పరిష్కారం, తొలగింపులు/మునివేతలకు సంబంధించిన షరతులను ఒకే చట్టంగా చేయడం, కొన్ని ప్రక్రియల ద్వారా పారిశ్రామిక సమ్మతిని క్రమబద్ధీకరించడం ఈ కోడ్ లక్ష్యం. సామాజిక భద్రత, షిఫ్ట్, ఈవెనింగ్స్, ఇతర సంక్షేమ చర్యలకు చట్టపరమైన నిర్మాణాన్ని విస్తరిస్తుంది. అంతే కాకుండా మొదటిసారిగా గిగ్ ఉ ప్లాట్ఫామ్ కార్మికులను సామాజిక భద్రతా పథకాల పరిధిలోకి తీసుకురావడానికి స్పష్టమైన ఎనేబుల్ ప్రోమ్పర్స్ను సృష్టిస్తుంది. ఈ కోడ్ కార్యాలయ భద్రత ఉ పని పరిస్థితులపై బహుళ చట్టాలను ఒకే ప్రమాణాల సమితిలో విలీనం చేస్తుంది.

చాట్జీపీటీ ‘అడల్ట్ మోడ్’.. పెద్దల కోసం స్పెషల్ కంటెంట్!

దాదాపు అన్ని రంగాల్లోనూ.. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ హవా కొనసాగుతోంది. ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఫీచర్స్ అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో ఓపెన్ఎఐ పెద్దలకోసం ‘అడల్ట్ మోడ్’ అందించడానికి సిద్ధమైంది. ఇది ఎప్పటి నుంచి అంటాబులోకి వస్తుందనే విషయాన్ని ఆ సంస్థ సీఈఓ శామ్ అల్ట్రావన్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో వెల్లడించారు. అడల్ట్ మోడ్ ఫర్ చాట్జీపీటీ 2026 మొదటి త్రైమాసికంలో లాంచ్ కానుంది. కొత్త GPT-5.2 మోడల్పై ట్రిఫింగ్ సందర్భంగా ఓపెన్ఎఐ అప్లికేషన్స్ సీఈఓ ఫిడ్జీ సిమో ప్రకటించారు. ఇది కేవలం వెరిఫైడ్ అడల్ట్స్ కోసం మాత్రమే. వయసు నిర్ధారణతోనే ఈ ఫీచర్స్ యాక్సెస్ అభిస్తుందని వెల్లడించారు. చాట్జీపీటీ అడల్ట్ మోడ్.. వినియోగం కేవలం పెద్దలకు మాత్రమే. దీనిని మైనర్లు ఉపయోగించుకుండా ఉండేందుకు సంస్థ తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. కంపెనీ ప్రస్తుతం ఎంపిక చేసిన దేశాలలో వయస్సు



అంచనాకు సంబంధించిన విషయాలను ధృవీకరించడానికి టెస్టింగ్ జరుగుతోందని సిమో పేర్కొన్నారు.

మార్కెట్లోకి నయా ఎంజీ హెక్టార్.. ప్రారంభ ధర రూ.11.99 లక్షలు

న్యూఢిల్లీ: జేఎస్డబ్ల్యూ ఎంజీ మోటర్ ఇండియా..దేశీయ మార్కెట్లోకి సరికొత్త హెక్టార్ను పరిచయం చేసింది. అడ్వాన్స్డ్ టెక్నాలజీతో తీర్చిదిద్దిన ఈ కారు ప్రారంభ ధర రూ.11.99 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. ఎస్యూవీ సెగ్మెంట్లో పోటీని మరింత పెంచడంలో భాగంగా ఈ నూతన ఎంజీ హెక్టార్ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఏడుగురు కూర్చోవడానికి వీలుండే విధంగా డిజైన్ చేసిన ఈ కారు ప్రీమియం ఫీచర్లు, 14 ఇంచుల హెచ్డీ టచ్స్క్రీన్, స్మార్ట్ బ్లూటూత్ టెక్నాలజీ, భద్రతా ప్రమాణాలు మెరుగుపర్చడంలో భాగంగా ఎబిఎస్, హిల్ హోల్డ్ కంట్రోల్ అండ్ బ్రేక్ అసిస్ట్ వంటి ఫీచర్స్ ఉన్నాయి.



సినిమాల్లో బయోపిక్స్ కొత్తే కాదు. నాలుగైదేళ్ల ముందు విపరీతంగా వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ట్రెండ్ మారిపోవడంతో అప్పుడప్పుడు జీవితకథల్ని సినిమాలగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో తెలుగులో వచ్చిన బెస్ట్ బయోపిక్ అంటే చాలామంది చెప్పే మాట ‘మహానటి’. ఇది తెలుగు ఇండస్ట్రీ స్థాయిని పెంచిందని చెప్పొచ్చు. ఇప్పుడు టాలీవుడ్లో మరో క్రేజీ బయోపిక్కి రంగం సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది. ఇంతకీ ఏంటి విషయం? ప్రస్తుతం పాన్ ఇండియా మూవీ ‘రామాయణ్’లో సీతగా చేస్తున్న సాయిపల్లవి.. త్వరలో తెలుగు బడా నిర్మాణ సంస్థ గీతా ఆర్ట్స్ తీరుబోయే ఓ బయోపిక్లో నటించబోతుందని తాజాగా రూమర్స్ వస్తున్నాయి. అదే దిగ్గజ గాయని ఎమ్మెస్ సుబ్బలక్ష్మి జీవితకథ.



సుబ్బలక్ష్మిగా సాయిపల్లవి కనిపించనుందనే విషయం.. సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది. మళ్లీ రావా, జెర్నీ, కింగ్డమ్ చిత్రాలు తీసిన గొతమ్ తిన్ననూరి.. ఈ మూవీని హ్యూండిల్ చేయబోతున్నాడని అంటున్నారు. త్వరలోనే ఈ ప్రాజెక్ట్ విషయమై ప్రకటన వచ్చే అవకాశముందని కూడా మాట్లాడుకుంటున్నారు. అయితే ఇది రూమర్ మాత్రమేనా లేదంటే నిజమా అనేది కొన్నిరోజులు క్లారిటీ వచ్చే అవకాశముంది. ఒకవేళ తీస్తే ఏమేం చూపిస్తారనేది ఆసక్తికరం. ఎందుకంటే సుబ్బలక్ష్మి అంటే కేవలం సింగర్ మాత్రమే కాదు. అంతకు మించిన గుర్తింపు

దేశవ్యాప్తంగా సొంతం చేసుకున్నారు. అలాంటి ఈమె బయోపిక్ అంటే ఏం చూపిస్తారు? ఎలా తీస్తారనేది ఇంట్రెస్టింగ్గా అనిపిస్తోంది. ఎమ్మెస్ సుబ్బలక్ష్మి పూర్తి పేరు మధురై షబ్బుఖవడిపు సుబ్బలక్ష్మి. తమిళనాడులోని మధురైలో 1916లో పుట్టారు. కర్ణాటక శాస్త్రీయ సంగీత గాయనిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. భారతదేశంలో ‘భారతరత్న’ పొందిన తొలి సంగీత విద్వాంసురాలు, రామన్ మెగసెసే అవార్డును అందుకున్న మొదటి భారతీయ సంగీత కళాకారిణి ఈమెనే కావడం విశేషం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా “భారతదేశపు నైటింగేల్”గా పేరుగాంచారు.

కాంతార హీరోయిన్కు బాలీవుడ్ ఆఫర్!

సౌత్లోని భారీ బడ్జెట్ సినిమాలకు బాలీవుడ్ హీరోయిన్లను తీసుకోవడం ఈ మధ్య పరిపాటి అయిపోయింది. అయితే దక్షిణాదిలో టాలెంట్ నిరూపించుకుంటున్న భామలకు బాలీవుడ్ నుంచి కూడా పిలుపుస్తోంది. అందుకు యంగ్ బ్యూటీ శ్రీలీల పెద్ద ఉదాహరణ.. హిందీ హీరో కార్తిక్ ఆర్యన్కు జంటగా ఓ సినిమా చేస్తోంది. తాజాగా మరో సౌత్ బ్యూటీకి బాలీవుడ్ నుంచి పిలుపు వచ్చిందని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఆ హీరోయిన్ మరెవరో కాదు రుక్మిణి వసంత్.. 2019లో బీర్బూర్ ట్రయాలజీ మూవీతో కన్నడలో



ఎంట్రీ ఇచ్చింది రుక్మిణి. అదే ఏడాది అవ్స్టార్స్ అనే హిందీ మూవీలో యాక్ట్ చేసింది. ఈ చిత్రం తనకు ఏమాత్రం ఉపయోగపడలేదు. దీంతో నాలుగేళ్ల గ్యాప్ తర్వాత సప్త సాగరదాచె ఎల్లో అనే కన్నడ సినిమాతో మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఈ సినిమా తెలుగులో సప్తసాగరాలు దాటి టైటిల్తో విడుదలై మంచి స్పందన రాబట్టింది. దీని సీక్వెల్ కూడా సక్సెస్ అవడంతో పాటు రుక్మిణి అందానికి అందరూ ఫిదా అయ్యారు. మధ్యలో కొన్ని సినిమాలు చేసినా

పెద్దగా మెప్పించలేకపోయింది. కాంతార: చాప్టర్ 1 చిత్రంతో మరోసారి సెన్సేషన్గా మారింది. ప్రస్తుతం ఈ బ్యూటీ యష్ ‘టాక్విక్’, ఎస్టిఆర్ ‘డ్రాగన్’ సినిమాలు చేస్తోంది. బాలీవుడ్ నుంచి తనకు ఆఫర్లు వస్తున్నట్లు ఫిల్మ్దునియాలో ఓ వార్త చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ క్రమంలో రుక్మిణి మాట్లాడుతూ.. చిన్నప్పటినుంచి హిందీ సుపరిచితమైన భాషే అంది. ఒక బాలీవుడ్ సినిమా గురించి చర్చలు జరుగుతున్నాయని.. భగవంతుడి దయ ఉంటే త్వరలోనే ఆ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తాను అని ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.

ఆ సినిమాలన్నీ ఒకెత్తు పరాశక్తి ఒకెత్తు..

ఈ మధ్య కాలంలో పెద్దగా ఆడిన సినిమాలేవీ శ్రీలీలకు లేవు. కానీ ఆమెకు అవకాశాలు మాత్రం అంతకంతకూ పెరుగుతున్నాయి కానీ తగ్గడంలేదు. తెలుగుతోపాటు తమిళంలోనూ ఆమె నిదానంగా బిజీ అయిపోతున్నది. ఆమె నటించిన తమిళ పానిండియా సినిమా ‘పరాశక్తి’ ఈ సంక్రాంతికి విడుదల కానున్నది. శివకార్తికేయన్ హీరోగా సుధా కొంగర రూపొందించిన ఈ వీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామాలో శ్రీలీలది కీలక పాత్ర అట. ఈ పాత్ర గురించి రీసెంట్గా ఓ తమిళ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికరంగా మాట్లాడింది శ్రీలీల. ‘నిలదొక్కుకోవడానికి కొన్ని సినిమాలు చేస్తాం. ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో నిలిచిపోవడానికి కొన్ని సినిమాలు చేస్తాం. ఇన్నాళ్లూ నిలదొక్కుకోవడానికే సినిమాలు చేశాను. తొలిసారి నిలిచిపోయే సినిమా చేస్తున్నాను. అదే ‘పరాశక్తి’. నా సినిమాలన్నీ ఒకెత్తు. రానున్న ‘పరాశక్తి’ ఒకెత్తు. 60ల్లో జరిగే కథ ఇది. అప్పటి మధ్య తరగతి అమ్మాయి పాత్ర నాది. నా పాత్రను సుధా కొంగర అద్భుతంగా డిజైన్ చేశారు.



మెగా కోడలికి ప్రతిష్టాత్మక అవార్డ్.. సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్

మెగా హీరో రామ్ చరణ్ నటిమణికి అవార్డ్ పరించింది. మోస్ట్ పవర్ఫుల్ వుమెన్ ఇన్ బిజినెస్ అనే అవార్డ్ను సొంతం చేసుకుంది. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంది ఉపాసన. అయితే తాను ప్రెగ్నెన్సీతో ఉన్నందువల్ల అవార్డ్ తీసుకునేందుకు వెళ్లేకపోయానని తెలిపింది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక అవార్డ్తో దిగిన ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసింది. ఇది చూసిన మెగా అభిమానులు ఉపాసనకు కంగ్రాట్స్ చెబుతున్నారు. కాగా.. రామ్ చరణ్ ప్రస్తుతం పెద్ది మూవీలో నటిస్తున్నారు. బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో ఈ స్టార్ట్ బ్యాక్ డ్రాప్ మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రిలీజైన చికిరి చికిరి పాటకు అడియన్స్ నుంచి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. పూర్వ



పరంగా యూట్యూబ్లో దూసుకెళ్తోంది. ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ భామ జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది.